

# ملکوٽي چنگاري

راجندر سنگھ جي مهاراج

• :دی کتاب

SPARK OF THE DIVINE

© مصنف

اشہ : ۲۰۱۷ : اول

جملہ حقوق محفوظ

اس کتاب کے کسی بھی حصے کی فوٹو کاپی کسی بھی صورت میں مصنف کی اجازت کے بغیر پیش نہیں کی جاسکتی۔  
صرف حوالوں، اہم مضامین اور تجزیوں میں ہی اسے اختصار کے ساتھ بیان کیا جاسکتا ہے۔

سالون گرپال پبلیکیشنز اسپیڈ جویئل سوسائٹی

• کرپال انٹرپرائز : کرپال سنگھ مارگ، وے نگر، دلی - 110009

فون: 011-27117100

Website : [www.sos.org](http://www.sos.org)

E-mail: [skpindia@sos.org](mailto:skpindia@sos.org)

Printed by : Newtex Print n Pack, Shahdara Delhi-32

# انتساب

یہ کتاب منسوب ہے

۔۔۔ کرپل سنگھ جی مہاراج

و

۔۔۔ درشن سنگھ جی مہاراج

کو

جنھوں نے ملکوتی چنگاری و ۔ بھر کے لوگوں کے دلوں میں  
روشن کی ۔ کہ وہ اس کی محبت، سکون اور روشنی کا تجربہ کر سکیں۔

## شکریہ

بسم اللہ

میں اپنے محترم روحانی ۰۰۰ کرپل سنگھ جی مہاراج (1894-1974) ۰۰۰  
 و ۰۰۰ درشن سنگھ جی مہاراج (1921-1989) کے تئیں شکریہ ادا ہو رہا ہوں گا  
 کیونکہ اُن کے ملکوتی ۰۰۰ کرم سے مجھے روحانی روشنی و رہنمائی کے تئیں بیداری  
 آئی اور وہ منور ہوئی۔

میں اپنی بیگم محترمہ ریتا جی کے تئیں، اُن کی محبت و ہمراہی کے لیے شکریہ ادا  
 و تعظیم پیش کر رہا ہوں گا۔ میں ۰۰۰ ان کی قیمتی حمایت و حوصلہ  
 افزائی کے لیے نیزہ ۰۰۰ ان کے ملکوتی مشن میں ان کی سپردگی و بے لوث خدمت  
 کے لیے اُن کا شکریہ ادا رہوں۔

میں قادرِ مطلق کے تئیں تہ دل سے اظہارِ ممنو ۰۰۰ کر رہا ہوں گا جن سے سبھی  
 چیزیں رواں دواں ہیں۔







دو ۔۔۔ ملی جہان کی، مہم و س ملے  
۔۔۔ کچھ ۔ ہمیں نہ ۔ مہر: ملے  
پہلے بھی جیسے دیکھ چکے ہوں اُنھیں کہیں  
۱۰۔ ن وادیوں میں کچھ ایسے ۔ ملے  
۔۔۔ ہتھکائی: میں منزلِ محبوب کی طرف  
حائل اچہ راہ میں سنگِ ااں ملے  
۔۔۔ روہ پڑا نصیب کے ہاتھوں ہنوار: بر  
اک: بر مسکرا کے جو تم ۔ مہر: ملے  
ہم کو خوشی ملی بھی تو بس عارضی ملی  
لیکن جو غم ملے وہ غم جاوداں ملے  
۔۔۔ بقی رہے گی حشو:۔ اُن کے کرم کی ید  
مجھ کو رہِ حیات میں جو مہر: ملے  
پھر کیوں کرے تلاش کوئی اور آستاں  
وہ خوش نصیب جس کو تیرا آستاں ملے  
ساتی کی اک نگاہ سے کا: پلٹ گئی  
زاہد جو میکدے میں ملے نوجواں ملے  
۔۔۔ میں تلاش کرتی رہیں جن کو عمر بھر  
دشمن کو وہ سکون کے لمحے کہاں ملے



رازِ نہاں تھی زنگی، رازِ نہاں ہے آج بھی  
وہم وگماں ازل میں تھی، وہم گماں ہے آج بھی



• بہ بہ دل کو عمل میں کبھی لاؤ تو سہی  
اپنی منزل کی طرف پوؤ بہ ہاؤ تو سہی



# فہرست

---

پیش لفظ ..... 9

## I. ....

### چنگاری کو جلانا

1. چنگاری کی تلاش ..... 13
2. خوبصورتی اور لافانی لطف کے طبقے ..... 18
3. ملکوتی چنگاری ..... 36

## II. ....

### چنگاری کو جلانے رکھنا

4. چنگاری کو تیزی سے جلنے دینا ..... 47
5. سبزی خوری ..... 65
6. بے لوث خدمت ..... 75
7. روحانی ترقی ..... 85

### III. ....

## دائمی چنگاری

8. شہنشاہی ..... 97
9. سچی لگن ..... 109
10. پیار بھری زندگی ..... 127
11. دامہ کے تئیں شکر ناری ..... 142
12. روحانی ترقی کے تئیں عزم ..... 165
- مُصنّف کی مُختصر سوانح ..... 189





## پیش لفظ

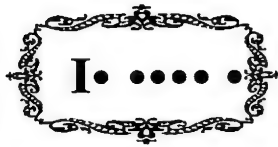
ہم سبھی کے انورا۔ • ملکوتی چنگاری پوشیدہ ہے۔ ہم اس کی تلاش بہت دُوری پہ واقع 'کویساروں' (Quasars) میں یہ • کے کم تین 'کوارکوں' (Quarks) میں کرتے ہیں۔ لیکن اس کے راز ہمارے انور پوشیدہ رہ جاتے ہیں۔

یہ کتاب 'ملکوتی چنگاری' اس قادرِ مطلق کے تئیں کیے گئے سفر کا بیان کرتی ہے۔ یہ محض چند لوگوں کے لیے نہیں ہے، بلکہ یہ سبھی کے لیے دستیاب ہے۔ لافانی دھوپ کا لطف یہ کہ کے لیے ہمیں اپنے انور جھانکنا ہوگا۔ مراقبہ کے ذریعے ہم انورونی 'روشنی' اور 'روح' کو دیکھیں گے۔ • ہیں۔ اس لہر میں محو ہونے پہ ہمیں شعور کے روحانی علاقوں کا احساس ہوتا ہے۔ مراقبہ کے اس طرہ • کو سبھی مذاہب، ممالک اور تہذیبوں کے لوگ اپنا • ہیں۔ اس کے لیے کسی سخت آہن • انور کی ضرورت نہیں ہے۔ ہم آرام دہ • میں بیٹھ کر اپنی روح کی پُسکون گہرائیوں میں لاعنی روشن • طنی مناظر کا احساس کرتے ہیں۔ جیسے روشنی کی • کرن واپس سورج کی طرف لے جاتی ہے، ویسے ہی • طن کا سفر اس روشنی وروح • کی لہروں کے ذریعے ملکوت کے مرکز کی طرف لے جا • ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ہم اُس چشمے میں محو ہو • ہیں نیز لامحدود شعور، لافانی سکون اور مسلسل لطف کا تجربہ کو • ہیں۔

یہ کتاب رُوحانی بیداری کا ۱۰ آسان طرہ ۰ پیش کرتی ہے، جسے ہم اپنے ۰  
ہیں۔ جس طرح کامی حاصل کرنے کے لیے ہم آگ جلاتے ہیں، اُسی طرح ہمیں  
۰ بطن میں رُوحانی چنگاری کو جلانے کی ضرورت ہے۔ ۰ ۰ ۰ یہ چنگاری جل جائے، تو  
اسے جلانے ۰ کے لیے ہمیں اس کی دیکھ بھال کرنی ہوگی۔ جیسے جیسے یہ ہمیں روشن  
کرتی ہے، ہم اپنی لافانی روشنی سے ایسے منور ہوتے ہیں کہ یہ ہم سے سبھی ملنے والوں  
کی طرف منتشر ہوتی جاتی ہے، ۰ ۰ ۰ کہ ساری ۰ ملکوتی روشنی سے بھرپور اور  
جاوداں محبت، سکون اور لافانی لطف سے شرابور نہیں ہو جاتی۔

### راجندر سنگھ

اگست 2011



## چنگاری کو جلانا

1. چنگاری کی تلاش
2. خوبصورتی اور لافانی لطف کے طبقے
3. ملکوٹی چنگاری







## چنگاری کی تلاش

ہم • • • کے • طن میں خُدا کا نُور موجود ہے۔ ہمارے • طن میں خوبصورت طبقات، قابلِ تصوّر خوبصورت • رے، موسیقی اور پیار کا سرچشمہ موجود ہے، جو ہمیں ہر وقت اپنی طرف بلا رہا ہے۔ خُدا کا یہ نور ہر وقت جگمگا رہا ہے۔ سائنسدانوں نے کروڑوں ڈالرن • چکیے • کہ وہ • ن کی ابتدا کے متعلق جان سکیں۔ انھوں نے ٹیلی اسکوپ کے ذریعے خلاؤں میں جھانکا اور • کا • سے چھوہ چمکدار ذرّہ، جو کہ بہت تیز رفتاری سے • کر رہا ہے، کا تفصیلی مطالعہ کیا ہے اور اسے گاڈ • رٹیکل (God-particle) کا نام دیا ہے۔ پوری • کے مذاہب کے بہت سے لوگ بیرونی پہلوؤں کو اختیار کر کے خُدا کی تلاش میں ہیں۔ لیکن پھر بھی زیدہ • لوگوں کے لیے خُدا • سربستہ راز ہے۔

اس حوالے سے پانے زمانے کے لوگوں کے متعلق آگ کی دریافت سے پہلے کی • کہانی ہے۔ وہ صرف دن کے وقت سورج کی روشنی کے متعلق جا • تھے۔ رات کے وقت چمکتے ستارے اور ہر رات چا • کی مختلف اشکال اور اچا • • آنے والی روشنیاں انہیں خوفزدہ اور حیران کرتی تھیں •۔ رات چھا جاتی تو ان کی تمام سرمیاں ختم ہو جاتی تھیں۔ یہ • ہیرے کے اوقات ان کے لیے جانوروں کی طرف سے بھی • • خطرہ تھے۔ مخصوص • گی بہت مشکل تھی۔

ان میں ۱۰۔ فرضی داستان مشہور تھی، کہ ۱۰۔ عظیم ۱۰۔ سورج کی روشنی جیسی روشنی پیدا کرے گا۔ لوگ اس شعلہ ۰۔ دار کی کہا ۰۔ اپنے بچوں کو سنایا کرتے تھے، لیکن کسی نے بھی اپنی زندگی میں اس پراسرار شعلے کو نہیں دیکھا تھا جسے اس عظیم شخص نے قابو کیا ہوا تھا۔ لوگ گفتگو کیا کرتے تھے کہ ۰۔ ہم اس شعلے کو تلاش کر لیں تو ہماری زندگی کتنی حیران کن اور روشن ہو جائے گی۔ لیکن انہیں یہ بھی یقین تھا کہ وہ اس شعلے کو تلاش نہیں کرے گا۔ اس لیے ۰۔ کبھی کوئی شخص اس شعلے کو تلاش کرنے کی ۰۔ سے کرے تو اس کا مذاق اڑا ۰۔ جاہ ۰۔ دشاہ نے اعلان کر رکھا تھا کہ جو شخص اس پراسرار شعلے کو تلاش کرے گا اسے قیمتی ۰۔ ۰۔ مات سے نوازا جائے گا۔

۱۰۔ دن اس گاؤں کا ۱۰۔ شخص جو اپنی غو ۰۔ بہت افسردہ تھا، اس نے روزی کی تلاش میں بہت سے کام کیے لیکن وہ اپنی اور اپنے خا ۰۔ ان کی ضرورت کو پورا کرنے میں کام ہو رہا تھا۔ وہ خوراک اور لباس کی ضرورت ہی پوری نہیں کر رہا تھا، ۰۔ کہ اس کے گاؤں کے امیر لوگوں کے پاس ۰۔ عیش ۰۔ کا سامان بھی میسر تھا۔ اس شخص نے بھی ۰۔ دشاہ کی طرف سے اس پراسرار شعلے کی دریافت کرنے والے کو ۰۔ م دینے کی خبر سنی جو لوگوں کی زندگی میں تبو ۰۔ لاسکے۔

اس نے اپنے خا ۰۔ ان والوں اور دوستوں کو بتایا کہ میں نے اپنے گھر ۰۔ ۰۔ جات پورے کرنے کے لیے ہر ممکن کوشش کی ہے۔ میں اب اس شعلے (روشنی) کی تلاش میں جا رہا ہوں۔ انھوں نے سوچا یہ شخص ۰۔ گل ہے۔ کیو ۰۔ کسی بھی شخص نے اس شعلے کو نہیں دیکھا تھا۔ اور اس شعلے کو ۱۰۔ فرضی داستان سمجھا جا رہا تھا۔

اُس کے دوستوں نے اُسے سمجھایا ”روزی کمانے کے لیے کوئی عملی کام تلاش کرو۔ ۰۔ تم سمجھتے ہو کہ تم اس شعلے کو تلاش کرنے جا رہے ہو، تو یہ ۱۰۔ فضول کوشش ہوگی۔

۱۰۔ رات اس آدمی نے خواب میں ۱۰۔ شخص کو دیکھا جس نے اسے بتایا کہ وہ دوسری سلطنت میں جائے جہاں اسے یہ شعلہ ملے گا۔ آدمی نے اپنے خواب کو حقیقت

سمجھتے ہوئے دوسری سلطنت میں جانے کا فیصلہ کیا۔ وہ اس جگہ پہلے کبھی نہیں آیا تھا اور وہاں کے قوماً سے واقف تھا۔ سپاہی نے اسے ادھر ادھر گھومتے دیکھا اور اسے جیل لے آیا۔ سپاہی نے پوچھا کہ وہ دن رات ادھر ادھر گھوم کر کیا کر رہا تھا؟ آدمی نے وضہ کیا کہ میں اس فرضی شعلے کی تلاش میں ہوں۔ میں نے آیا۔ خواب دیکھا ہے جس میں مجھے بتایا تھا کہ میں اسے یہاں تلاش کر لوں گا۔ سپاہی نے وضہ کیا کہ تمہاری بیوقوفانہ ہو۔ میں نے اُس شعلے کی تلاش کے بہت سے خواب دیکھے ہیں۔ وہ صرف خواب ہیں۔ میں ان کو اذکار کر رہا ہوں، کیونکہ یہ بیکار ہے۔ دفعہ میں نے آیا۔ خواب دیکھا، جس میں مجھے بتایا کہ میں اگلے گاؤں کے آیا۔ غویہ اور ٹوٹے ہوئے گھر کے قویہ جاؤں جو کہ آیا۔ چھوٹی پہاڑی کے دیوہے اور اس میں آیا۔ غار ہے۔ غار کے دہانے پایا۔ پتھر پڑا ہے، جس پر دو لکڑیوں (چھڑیوں) کی تصویر بنی ہوئی ہے، مجھے خواب میں بتایا تھا کہ مجھے وہاں وہ شعلہ ملے گا۔ لیکن میں وہاں نہیں آیا تھا، کیونکہ خواب سچے نہیں ہوتے۔ سپاہی نے اپنا خواب بتا رہا تھا تو کسان کو بہت حیرانی ہوئی کیونکہ وہ جس گھر کا ذکر کر رہا تھا وہ بالکل اس کسان کے گھر جیسا تھا۔ سپاہی نے اُسے کہا کہ وہ اپنے گاؤں واپس جائے کیونکہ وہ یہاں کہیں بھی اس شعلے کو نہیں ڈھونڈ سکتا۔ یہ صرف فرضی داستان ہے۔ گھر واپسی کے سفر کے دوران کسان بہت خوش تھا کیونکہ اُس کا خیال تھا کہ شاید وہ شعلہ اس کے گھر کے پیچھے موجود پہاڑی میں ہو۔ آدمی گھر پہنچا اور پھر سپاہی کے بیان کردہ غار کی طرف چلی دی۔ وہاں پہنچ کر اُس نے دیکھا کہ آیا۔ پتھر پر دو لکڑیوں بنی ہوئی تھیں، اس پتھر کو وہ اپنے بچپن سے دیکھتا آ رہا تھا۔ اُس کا خیال تھا کہ بہت سال پہلے کچھ بچوں نے کھیتے ہوئے یہ تصویر بنائی ہوگی، لیکن اُس نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ اس تصویر کا کوئی مقصد بھی ہو سکتا ہے۔

کسان سے پہلے کوئی بھی شخص اس غار میں نہیں آیا تھا کیونکہ وہاں جنگلی جانوروں

کے چھپے ہونے سے خوفزدہ تھے، ہم شعلے کی تلاش میں گہری دلچسپی کے ساتھ وہ اپنے دل سے تمام خوف ختم کرتے ہوئے غار میں داخل ہوا۔ غار کے دہانے کے قریب دن کی روشنی میں آدمی نے دیکھا کہ لکڑیوں کا ڈھیر دیکھا، اس لکڑیوں کے ڈھیر کے نیچے اس نے کچھ سیاہ مہرے کے پتھر دیکھے۔ اچھا، اس کے ان پتھروں کے نیچے چمکتے مہرے۔ مہرے کے لکڑیوں پر پڑی۔ اُس نے آہستگی سے پتھر اٹھائے تو وہ حیران رہ گیا۔ اُس نے ایسی کوئی چیز اپنی زندگی میں پہلے کبھی نہیں دیکھی تھی، سیاہ پتھروں کے نیچے یہ روشنی کا انکار تھا، اُسے اس منظر نے اتنا حیران کیا کہ وہ سانس نہ بھولی۔ پھر اُس نے ہنپتے ہوئے کہا، اوہ! میری خوش قسمتی! یہ وہی ہے۔ روشنی کو مزید قریب سے دیکھنے کے لیے اس نے انکارے پتھروں کو ماری اور اچھا، یہ انکار تھا۔ شعلہ بن گیا۔ کسان نے اس شعلے کی تلاش میں بہت دیر گزاری۔ سفر کیا جبکہ یہ اُس کے گھر کے پیچھے ہی موجود تھا۔ کسان نے بادشاہ سے ملنے کے لیے نہ صرف شعلہ تلاش کیا اور اپنے گھر والوں کے لیے مال و دو لایا بلکہ اُس نے آگ بھی دریافت کی، جس نے لوگوں کی زندگی کو بہتر بنایا اور پوری قوم کو روشن کیا۔ اب لوگوں کے پاس رات کو روشن کرنے، جانوروں سے حفاظت، کھانا پکانے، اوزار بنانے کے لیے لوہا پگھلانے اور اپنی زندگی کو آسان بنانے کے لیے آگ موجود تھی۔ یہ چھپا ہوا شعلہ ہمیشہ سے موجود تھا لیکن لوگ نہیں جانتے تھے کہ اُسے کہاں تلاش کریں۔

اسی طرح ہمارے اندر بھی ایسی چھپی ہوئی روشنی (نور) موجود ہے جس سے ہماری زندگی بہتر ہو سکتی ہے۔ یہ روشنی ہمیں داہنی، بائیں، خوشیاں، سچا پیار، خوف سے دور اور امن و زندگی بخش سکتی ہے۔ یہ روشنی ہمارے دل و دماغ کو روشن کرتی ہے اور ہمارے پراسرار سوالات کے جواب مہیا کرتی ہے، مثلاً ہم یہاں کیوں ہیں؟ ہم کہاں سے آئے ہیں؟ مرنے کے بعد ہم کہاں جاؤ گے؟

سائنس دانوں کی طرح ہم بھی ان سوالوں کے جواب آسمانوں پر اور زمین کے



• امر تلاش کر رہے ہیں، ہم ان جواہرات کو عبادت گاہوں میں، اپنی مقدس کتابوں میں اور حج کے مقامات پہ تلاش کرتے ہیں، لیکن ہمیں اس دائیہ کو پھرنے کے لیے ہر کسی تلاش کی ضرورت نہیں۔ یہ روشنی ہم میں سے ہر ایک کے دھن میں موجود ہے۔ ہم اس چمکتی ہوئی روشنی کو اپنے دھن میں دریافت کریں۔ یہ ہیں تو ہم خدا کے دھن کو دیکھنے لگتے ہیں۔ امر کی خوبصورتی، لامحدود پیار، بے انتہا خوشی اور لایمان سرستی و سرشاری کا تجربہ کرنے لگتے ہیں۔

یہ کتاب اپنے امر اس ملکوتی چنگاری کو دریافت کرنے کے لیے لایا۔ رہنما ہے۔ اس میں ہم جان سکیں گے کہ اس چنگاری کو آگ میں بل کر اپنی زندگی کو کیسے بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس آگ کو کس طرح بقرار رکھا جاسکتا ہے اور کس طرح اسے مزید بھڑکایا جاسکتا ہے۔ کہ یہ پوری آب و تاب سے چمکے۔ جس طرح آگ نے دھن بل دی ہے، اسی طرح اس ملکوتی چنگاری کو اپنے دھن میں جلانے سے ہم دھن کو زندہ کریں۔ بل جا۔ گی۔

### ذاتی غور و فکر

اپنی زندگی اس کے لمحات پہ غور و فکر کریں، کہ آپ نے خود رب کے درے میں غور کیا ہے۔ آپ بھی اپنے اندر پک روشن کو پہنچائیں، تو آپ کی زندگی کیسے تبدیل ہوگی؟



## خوبصورتی اور لافانی لطف کے طبقے

پُرانے زمانے سے سفر کرنے والوں کے لیے قطبی ستارہ راستے کی رہنمائی کر رہا ہے۔ بالکل اسی طرح ملکوتی چنگاری بھی اپنے آپ کو جاننے اور خدا کو پہنچانے (خود شناسی اور خدا شناسی) کی طرف ہماری رہنمائی کرتی ہے۔ یہ سفر ربی چنگاری کو اپنے وطن میں پہنچانے کے لیے اپنے اندر جھانکنے کا ہے۔ وطنی روشنی اور آواز کا مراقبہ وہ طرہ ہے جس کے ذریعے ہم اس چنگاری پہنچ سکتے ہیں۔

ہر دور، مذہب، عقیدے اور ثقافت کے لوگ آواز اور روشنی کے مراقبہ کی مشق کرتے ہیں۔ اس مراقبہ کا سادہ سا طرہ ہمیں جسم و جسم سے اوپر لے جا کر عظیم الشان روحانی خوشی اور خوبصورتی کے عالم میں لے جاتا ہے۔ یہ نور مجسم لوگ خواہ صوفی، ولی اللہ، روحانی اعتماد، مذہبی پیشوا ہوں، ان نے یہ وطنی سفر کیا اور اپنے پیروکاروں کو بھی اس کا طرہ دکھایا۔ کئی صدیوں سے یہ طرہ فقراء کا ملین اپنے پیروکاروں کو کوڑہ بنی منتقل کرتے رہے۔ پُرانے زمانے میں ان کے پیروکاروں کی تعداد بہت کم تھی جو یہ طرہ سیکھتے تھے، لیکن اس کے عکس آج کے دور میں روح کے دروازے ہوا۔ کے لیے کھلے ہیں۔ صرف پچھلی صدی ہی میں لاکھوں لوگوں نے جسم و جسم سے اوپر اُٹھنے کا طرہ سیکھا۔

درحقیقت جو لوگ اسے سیکھنا چاہتے ہیں وہ ذرائع ابلاغ مثلاً کتابوں، ریڈیو، ٹیلی ویژن، انٹرو۔ اور و۔ ہر قسم کے آلات کے ذریعے اسے تلاش کرتے ہیں۔ یہ طو۔ ہر اُس شخص کے لیے کھلا ہے جو اس رُوحانی سفر کی تلاش میں ہے۔ اس کائنات میں سفر کے لیے ہم خلائی جہاز استعمال کرتے ہیں۔ ۱۰۔ میں عمل احراق کے ذریعے خلائی جہاز کو اُٹھنے اور آگے بڑھنے کے۔۔۔ وہ کشتِ ثقل سے ہر نکل جا رہا ہے اور خلا میں داخل ہو رہا ہے۔ اپنے بطن میں رُوحانی طبقات میں سفر کے لیے ملکوتی چنگاری جلائی جاتی ہے جو ہماری رُوح کو بطنی سفر پر آگے کی طرف لے جاتی ہے۔

۱۱۔ رُوحانی اُستاد (مرشدِ کامل) بیعت کے وقت ہمارے اُمر یہ ربی چنگاری جلا دیتا ہے۔ خلائی جہاز کی دوربین سے بیرونی ستاروں اور کہکشاؤں کو دیکھنے کی بجائے، مرشدِ کامل ہمیں مراقبہ کا طو۔ سکھاتے ہیں، جس سے ہمارے لیے بطنی دوربین (بطنی آہ) کھل جاتی ہے۔

اس ربی چنگاری کے جلنے سے ہماری رُوح ۱۰ کی طرف اپنے سفر کا آغاز کرتی ہے۔ ہمارے بطنی سفر کے لیے یہ دوربین ہماری دونوں بھنوں کے درمیان اور اس کے پیچھے واقع ہے۔ اس مقام کو مختلف زبانوں میں رُوح کا مقام، نقطہ سیاہ، تیسری آہ، دسواں دروازہ اور تیسرا تِل کے نام سے پکارا جا رہا ہے جیسا کہ نلکسی صہ۔ نے اس شعر کے ذریعے فرمایا ہے:

پتلی میں تِل ہے تِل میں بھرا زُگل کا کُل

اسن پودہ سیاہ کے ذرا پَر دیکھنا

رُوحانی خوشی اور خوبصورتی کی وُ۔ وُل کا اُرونی سفر

۔ ہم اپنے بطن میں دیکھتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ ہمیں ۱۱۔ ربی چنگاری آئے، اچا۔۔۔ آنے والی روشنی، روشنی کے دائرے۔ کسی بھی مہ کی روشنی آ سکتی

ہے۔ ہم اپنے اندر بطنی آسمان، ستارے، چاند، سورج دیکھ سکتے ہیں۔ جو کچھ ہمیں بطن میں دکھائی دے، اس پر ٹکٹک بوند کر دیکھتے رہیں تو ہمیں مرشد پاک کی نورانی صورت آتی ہے، جو کہ بطنی طبقات میں ہماری رہنمائی کرے گی۔ ہو سکتا ہے کہ ہمارا خیال ہو کہ ہماری زمین بہت ہی ہے اور اس کا مسمیٰ زمین سے بھی بہت زیادہ ہے۔ ہماری سوچ میں تمام مسمیٰ اور کہکشائیں بیانِ حق وسیع ہیں۔ لیکن پھر بھی ہماری یہ مادی بطنی روحانی طبقات کے مقابلے میں بہت چھوٹی ہے۔ وہاں اکیلے سفر کے متعلق سوچنا خطرہ کا ہے۔ روحانی رہنما کا مقصد اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ ہم ان وسیع و عریض طبقات میں کھونہ جہاں اپنی منزل مقصود پہنچ جہاں ہماری منزل خدا کو پہنچنے کے لیے جس نے یہ تمام طبقات پیدا کیے ہیں۔

یہ سفر معجزات، پیار، خوشی اور مسرت سے بھرپور ہے۔ ہو سکتا ہے ہماری جسمانی آنکھیں بیرونی خوبصورتی کو دیکھ کر خوش ہوں، لیکن ہم اپنی بطنی آنکھ سے دیکھتے ہیں تو وہاں کمرے جیران کن ہیں۔ یہ دیکھنے سے کہیں آگے ہیں، کیونکہ اپنے بطن میں ہونے والے ان روشنیوں اور آوازوں کے مشاہدے سے ہمیں پیار اور روحانی خوشی ملتی ہے۔

بطنی سفر کی ہلکی سی جھلک محسوس کرنے کے لیے تصور کریں کہ آپ کو کسی سے پیار ہو تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ ہم اپنے محبوب کو ان جسمانی آنکھوں سے دیکھتے ہیں لیکن ہم پیار کو اپنے اندر سرایت کر کے محسوس کریں گے۔ بالکل اسی طوح بطنی و میں سفر کے دوران ان روں کو دیکھنے آوازوں کو نہ کے تجربے سے کہیں بڑھ کر ہے۔ یہاں ایسا تجربہ ہے جس میں ہمیں بہت پیار ملتا ہے اور ہماری روح پورے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔



## ماڈی اور لطیف طبقے کا درمیانی علاقہ

مُرشد چک کی رہنمائی میں ہم ماڈی اور لطیف طبقے کے درمیانی علاقے میں سفر کرتے ہیں۔ ہم مُرشد چک کی مدد سے اس درمیانی علاقے میں سے تیزی سے گزر جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو موت کے قویہ کا تجربہ ہوا ہے وہ اسی علاقے میں پہنچتے ہیں۔  
 • وہ روشنی کی و • کا ذکر کرتے ہیں، جہاں وہ پہنچے جبکہ اُن کا جسم نیچے آ پ • کے کمرے میں حادثے کے بعد بے جان پڑا تھا، تو وہ اسی علاقے کی بت دیتے ہیں۔  
 تھے جو کہ اس کثیف اور لطیف طبقے کے درمیان ہے۔

موت کے قویہ • کے اس تجربے میں وہ صرف ماڈی جسم سے اُوپ • اُٹھ پڑے، جس سے وہ یہ سمجھنے کے قابل ہوئے کہ ماڈی جسم کے آگے کچھ اور بھی ہے و ا • صرف • دو لوگ اس موت کے قویہ • کے تجربے سے گزرتے تو مثلاً اسے تصوراتی اُڑان سے تعبیر کیا جا، لیکن • پوری و • کے ڈاکٹروں اور طبی ماہرین کے سامنے اس طرح کے کیس آئے جن کے مشاہدات ملتے جلتے تھے تو انھیں اس کی صداقت کا یقین ہوا۔  
 موت کے تجربے کے حوالے سے ہونے والے گلوپ پول (Gallup poll) کے مطابق تقریباً تیرہ لاکھ لوگوں کو اس کا تجربہ ہوا ہے۔ ان • کے مشاہدات یکساں تھے۔  
 درحقیقت جن لوگوں نے اس تجربے کے متعلق پہلے کبھی نہیں سنا تھا۔

وہ بھی اس تجربے سے گزرے اور اُن کے تجربات بھی دوسروں سے ملتے جلتے تھے۔ موت کے قویہ • کے تجربے کی شہرت ۱۹۷۰ء میں ہوئی، • لوگوں نے اپنے ان واقعات کو قلمبند کیا • وہ حادثے کے بعد طبی طور پر مُردہ قرار دے دیئے گئے تھے۔  
 لیکن • وہ اپنے ماڈی جسم میں واپس آئے تو اُن • کا • ہی پیغام تھا کہ اس زندگی کے بعد بھی زندگی ہے۔ ۱۹۷۰ء سے ان تجربات پر بہت سی کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ پوری و • میں لوگوں کو اس عجیب و غریب واقعہ کا تجربہ ہوا۔ ان واقعات میں وہ



تجربے سے کہہ رہے وہ اس نتیجے پہ پہنچے کہ وہ میں سے ضروری اور اہم چیز پیار ہے، جس کے ذریعے ہم دوسروں کے مددگار بن سکتے ہیں۔ زندگی کو دوبارہ دیکھنے کے بعد انھیں بتایا کہ انھیں اپنی بقیہ زندگی گزارنے کے لیے واپس ماڈی جسم میں جانا ہے۔ اچہ جو پیار اور خوشی انھیں وہاں ملی تھی وہ اتنی حیران کن تھی کہ وہ واپس نہیں آنا چاہتے تھے۔ لیکن انھیں واپس بھیج دیا۔

وہ واپس لوٹے تو مکمل طور پر بدل چکے تھے۔ انھوں نے دوسروں سے پیار کرنے اور مددگار بننے کی اہمیت کو سمجھا اور اپنے آپ کو بدلنے کی کوشش کی۔ انھیں اس بات کی سمجھ آئی کہ ہماری زندگی میں یہ نہیں دیکھا جائے گا کہ ہم نے کتنی دوسری کمائی؟ ہمارا نام اور شہرت کتنی ہے؟ ہمارا معاشرے میں کیا مقام ہے؟ یہ ہماری ذہانت اور مہارت کتنی ہے؟ بلکہ ہماری جانچ اُس پیار، محبت، قربانی اور اُس اچھائی سے کی جائے گی جو ہم نے وہ میں کی۔ آمت میں اہمیت اس بات کو دی جائے گی کہ ہم نے دوسروں کو کتنا پیار دیا۔ جو لوگ موت کے بعد زندگی کی طرف لوٹے انھوں نے اس راز کو چھپایا کہ پیار کے ذریعے اس کو بدلنا بنا جاسکتا ہے۔

موت کے قویہ کے تجربے کے واقعات کا۔ سے اہم پہلو یہ ہے کہ ان واقعات نے عظیم صوفیوں، مذہبی پیشواؤں اور روحانی امثالہ یعنی مُرشدانِ کامل کے صدیوں پہلے سے بتائے گئے روحانی طبقات کی تصدیق کی ہے۔ قسمتی سے وہ دور کی سائنس نے لاکھوں سالوں کے عقیدے کو ان کی مذہبی تعلیمات کے متعلق شک میں ڈال کر تباہ کر دیا ہے۔ مذہبی کتابوں میں بیان کیے گئے تجربے کو یہ رٹھی میں دُہرایا نہ جاسکے اور ان کے آلات اُسے نہ جانچ سکیں تو سائنس اُسے غلط قرار دیتی ہے۔ اس طرح بہت سے لوگ موت کے بعد کی زندگی، دوزخ، رُوح اور یہاں تک کہ خدا پہ بھی یقین کھودیتے ہیں۔ موت کے قویہ کے تجربے ان لوگوں کو ہوئے جنہیں عقل مند سمجھا جاتا تھا، عام لوگ اور بہت سے ان لوگوں کو بھی جو کسی بھی شعبے کے

ماہرین تھے۔ جن میں طب، تعلیم اور نفسیات کے شعبے شامل ہیں۔ ان لوگوں نے رُوحانی وُؤں کے عقیدے کو دوبارہ استوار کرنے میں مدد کی۔

۱۰۔ چہ ہم میں سے ہر ماہر نے موت کے بعد ان رُوحانی وُؤں کا سفر کر رہا ہے اور اپنی اس عارضی رہائش گاہ زمین پر رہنے کے ارے گئے وقت سے کہیں زیادہ دیوہاں قیام کر رہا ہے۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ آنے والے وقت کی تیاری کریں۔ ۱۰۔ ہم اپنی اسی زندگی میں مرنے کے بعد جہاں پہنچنا ہے اس کی جھلک دیکھ لیں تو ہمارا اپنے کسی قوتور کی موت کا خوف ختم ہو سکتا ہے۔

موت کے متعلق تجربہ بات کے یہ واقعات ان تعلیمات کی تصدیق کر رہے ہیں جو کہ رُوحہ کے اُستاد (مُرشدانِ کامل) صدیوں سے سکھاتے چلے آ رہے ہیں۔ ہم رُوح ہیں اور اس خالقِ حقیقی کا۔ وہ ہیں، انسانی منصوبے کے تحت بہت سے طبقات پیدا کیے گئے اور رُوحوں کو ان وُؤں کو بسانے کے لیے بھیج دیا۔ رُوحوں کو ان کی طرف سے بھیجا گیا ہے اور آواز کار نہیں۔ ان کے پاس واپس جانا ہے۔

۱۰۔ چہ موت کے قویہ کا تجربہ کرنے والے اس عظیم خوشی اور سکون کو محسوس کرتے ہوئے واپس نہیں آئے چاہتے تھے لیکن انہیں واپس بھیج دیا۔ کیونکہ یہ ان کی جسمانی موت کا وقت نہیں تھا۔ تو ہم سوچتے ہیں کہ وہ پیارا اور خوشی کتنی عظیم ہو گیا۔ اہیری غار کے اختتام پر اس روشنی اور سکون کا تجربہ تو اعلیٰ رُوحانی طبقات کا آغاز تھا۔ ہمیں ان اعلیٰ رُوحانی طبقات میں جانے کے لیے موت کے قویہ کے تجربے سے نہ رنے کی ضرورت نہیں۔ مراقبہ میں ہمارے مرشد پرکھیں اعلیٰ رُوحانی طبقات پر لے جاتے ہیں اور اس سے بھی اوپر بغیر کسی جسمانی حادثے کے، جو موت کے تجربے کے حامل افراد کی رسائی سے بہت آگے ہے۔ مراقبہ یا خوش کن عمل ہے جس کے ذریعے ہمہ چاہیں واپس جسم میں آتے ہیں۔

## لطیف و • کی سیر

ماڈی و • سے اوپہ اٹھ کر درمیانی علاقے کو عبور کرتے ہوئے ہم لطیف و • میں داخل ہوتے ہیں۔ یہاں پہ ہمیں لا تعداد چمکدار رنگوں کی روشنیاں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ ایسی روشنیاں ہم نے اس ماڈی و • میں کبھی نہیں دیکھی ہوں گی۔ یہ روشنیاں غریبہ ہیرے اور زمرہ سے بھی زیادہ • کو خیرہ کرنے والی ہیں۔ اُس و • کا سنگیت لایمان ہے۔ اُس و • کی آواز جو کہ ہماری رُوح میں ترقی پیدا کرتی اور اسے خوشی دیتی ہے، ماڈی و • کی آوازوں سے بہت مختلف ہے۔ ہم اس کو موجودہ زمانے کی • • خوشگوار موسیقی اور پُرانے زمانے کی موسیقی کے فرق سے سمجھ • ہیں۔ ماڈی و • کی بہترین موسیقی کو اعلیٰ • • • • • جائے تو یہ ہمیں ای • ہلکی سی جھلک دے گی کہ • طنی رُوحانی طبقات کی موسیقی کتنی لایمان اور لطیف ہوگی۔

لطیف و • • طنی سفر کا صرف آغاز ہے۔ اس طبقے میں رہنے والے لطیف جسم میں رہتے ہیں، لطیف شکل جس میں سے روشنی • ہے، مادی جسم کے بغیر ہم اپنی خواہش کے مطابق اس لطیف و • میں سفر کرو • ہیں۔ اپنے مادی جسم کی موجودگی کے د • و • کے بغیر ہم اپنی مرضی کی رفتار سے سفر کرتے ہیں۔ ہمارے خیال میں لطیف طبقے بہت حیران کن ہو سکتا ہے، لیکن یہ اعلیٰ طبقات کے مقابلے میں بہت محدود ہے۔ لطیف و • ماڈے سے بنی ہوئی ہے، لیکن ہماری ماڈی و • کے مقابلے میں یہاں شعور زیادہ ہے، لیکن اس سے بھی لطیف و • • آگے موجود ہیں۔ اس تمام کائنات اور برّ اعظموں سمیت لطیف طبقہ ہمارے • کے دائرے میں ہے۔ اس طبقہ میں ہم اپنی سوچ اور خواہش کو پورا کرو • ہیں۔ جس طرح ماڈی و • ہمیں و • دی لگاؤ کے ذریعے • • ہے • ہے اور ہمیں خدا کی پہچان نہیں ہونے دیتی، بالکل اس طرح ہم اس لطیف و • میں



بھی بھٹکے • ہیں۔ کھلونوں کی دکان میں • بچے کی ما • ہم اس و • میں بھی اپنی خواہشات پوری کرتے کرتے انہی مظاہر میں کھو جاتے ہیں اور اپنے • طنی سفر کو بھول جاتے ہیں جو کہ اعلیٰ تین رُوحانی و • میں پہنچنے کا ہے، جہاں پیار، خوشی اور خود خُدا بھی موجود ہے۔

۱۰ • مُرشدِ کامل • طنی رہنما کے طور • ہماری توجہ سفر • مرکوز و • ہیں، کہ اس لطیف طبقے کے • رے رکاوٹ نہ بنیں۔ مُرشدِ کامل چاہتے ہیں کہ ہم بہت تیزی سے اس دلیق کو • کر جا • • کہ ہم اعلیٰ رُوحانی طبقات کی خوشی اور سرشاری سے لطف • ووز ہو سکیں۔ لطیف طبقے کے خوش گن • رے بھی مادی و • کے • روں کی طرح بے فائدہ ہیں، یہ ہمارے تجسس کو • ہاتے اور لطیف • کو حیران کرتے ہیں، لیکن یہ ہمیں و • خوشیاں اور خُدا کا پیار نہیں دے • • لطیف و • سے آگے کی و • وں میں بہت سی خوشیاں ہماری منتظر ہیں۔

### اگلا قدم — لطیف اللطیف و •

خالقِ حقیقی کی طرف سفر کے دوران ہمارا اگلا قیام لطیف اللطیف و • ہے و • ا • ہمارے خیال میں لطیف طبقے بہت خوبصورت ہے تو لطیف اللطیف کے مقابلے میں یہ طبقہ بہت مہم سا ہے۔ اس طبقہ میں مادہ اور شعور کی مقدار • • ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ لطیف طبقہ کے مقابلے میں نہایت لطیف ہے۔ اس و • کی روشنیاں بہت زیادہ چمکدار اور درخشاں ہیں۔ یہاں کی موسیقی سحر طاری کرتی ہے۔ یہ و • لطیف و • کے مقابلے میں زیادہ وسیع ہے۔ اس کے • قابلِ یقین بر اعظموں میں • قابلِ تصور بلند پہاڑ، آبنماؤں والے دریا اور مادی • کے لیے • قابلِ یقین نور • روں اور خوشگوار آوازوں کا • • سمندر ہے۔ ہر و • میں لاتعداد رُوحیں ہر طرح کے مشاغل میں مصروف

ہیں۔ اس و • میں ہم ماڈی اور لطیف جسموں کے بغیر سفر کرتے ہیں اور ہماری رفتار ہماری سوچ کی رفتار کے • ہوتی ہے۔ ہم جو سوچتے ہیں وہ ظاہر ہو جاتا ہے۔ اس طبقہ میں ہم جہاں چاہیں سفر کر • ہیں۔ اسی و • میں ہماری پچھلی ز • گیوں کا تمام و • رد رکھا جاتا ہے اور ہم اپنی پچھلی ز • گیوں کو دیکھ • ہیں، اسی طرح ہم اپنے پُرانے اعمال اور اُن کے ہماری ز • مگ • پادشات دیکھ • ہیں۔

مرشد • ک ہمارے خُدا کی طرف • طنی روحانی سفر میں زکاوت (پُرانی ز • گیوں میں کھوکری) نہیں دیکھنا چاہتے۔ اس زکاوت کو آپ یوں سمجھ لیں کہ آپ ہوائی جہاز سے سفر کے لیے ایئر پورٹ جانے کی کوشش میں ہوں اور آپ کو اپنی ز • مگی کھائی • تصویبی البم مل جائے جس میں بچپن سے لے کر اب • کی تمام تصویبی ہوں، جن کے ساتھ ہمارے روزمرہ کے معات کی تفصیل بھی دی گئی ہو۔ پھر تصور کریں کہ ایسے البم ہوں جن میں پُرانی ز • گیوں کی تصویبی اور سوانح حیات درج ہوں • ہم اُن • کو • پھنا اور دیکھنا شروع کر دیں تو ہم اپنی سفری • واز کھو دیں گے۔ ہمیں اپنی پُرانی ز • گیوں کی کہاں • ہنے میں کئی سال اور • لگ • ہیں۔ مرشد • ک ہمیں زیہ • دیے • اس لطیف اللطیف و • میں نہیں رہنے دیتے کیو • آگے ابھی اور بہت سی و • ہیں جہاں ہمیں جا • ہے وہاں اور زیہ • پیار اور روحانی خوشی ملے گی۔

### لطیف اللطیف و • میں حوضِ کوشہ میں غوطہ لگا •

اس کے بعد مرشد • ک ہمیں لطیف اللطیف و • میں لے جاتے ہیں۔ یہاں • بہت • ہی چھلا • ہے جو ہم لگاتے ہیں، کیو • ہم • کے دائرے سے • ہر نکل چکے ہوتے ہیں۔ ماڈی، لطیف اور لطیف اللطیف و • • منفی طاقت کے کنٹرول میں ہیں۔ یہ • ہے جو ہمیں چلی و • وں میں پھنسا • رہے • یہ ہمیں اپنی اصلی •

یعنی رُوح کے طور پر خود کو جاننے اور خالق حقیقی یعنی خُدا کو پہنچنے سے روکتا ہے۔

چو • • کا کھنچاؤ بہت زیادہ ہے اس لیے نچلی تین و • وُن کو پہنچنے کے لیے رُوحانی اُستاد (مُرشدِ کامل) کی مدد کی ضرورت رہتی ہے۔ جس طرح خلائی جہاز کو کشتِ ثقل سے بہو • • اور خلا میں پہنچنے کے لیے بہت زیادہ طاقت درکار ہے، بالکل اسی طرح ہماری رُوح کو بھی مُرشدِ کامل کی رُوحانی طاقت کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ ہمیں • • کے دائرے سے اُپ اٹھنے میں مدد دے سکیں۔

یہاں آج کوٹہ کا ایہ • • ماب ہے جس میں غوطہ لگا کر رُوح اپنا لطیف اللطیف غلاف اُتر دیتی ہے۔ اب رُوح پہاڑ • • ویہ • • مہا پدہ ہوتی رہ جاتا ہے۔ یہ و • • اور حواس کے دائرے سے بہرہ ہے۔ یہاں کوئی زبان نہیں ہے جو کہ اُس و • کی ہلکی سی جھلک بیان کر سکے، ہم صرف قیاس کرو • ہیں۔ چو • ماڈی، لطیف اور لطیف اللطیف • • نچلی و • وُن میں رہ گئے تھے، اس لیے اُن کا یہاں ہمیں کوئی فائدہ نہیں۔ رُوح • • ویہ • • سے غلاف کے ساتھ اس و • کا تجربہ کرتی ہے۔ اس و • کی اپنی آوازیں اور روشنیاں ہیں کہ رُوح پہچان سکے کہ وہ کہاں ہے۔ اس و • میں رُوح، اپنی کھوئی ہوئی یادداشت • • واپس پتی ہے جو وہ نچلی و • وُن میں بھول گئی ہوتی ہے اور پُکار اُٹھتی ہے۔ اور اسے پتہ چلتا ہے کہ وہ خُدا کا ہی ایہ • • ہے۔

اس و • میں شعور زیادہ ہے اور مادہ کی ایہ • • ویہ • • سی تہہ ہے۔ آج حیات کی یہ جھیل خالص رُوحوں سے بھری ہوئی ہے جو اپنے آپ کو اپنی اصلی حالت میں جان کر بہت خوش ہیں۔ رُوح اپنے آجی غلاف اُتر دیتی ہے اور جان لیتی ہے کہ وہ خُدا کے وجود کا حصہ ہے۔ پھر ہم دیکھتے ہیں کہ بطور رُوح ہم روشنی سے بھرپور ہیں۔ ہم سمجھنے لگتے ہیں کہ ماڈی و • کے سورج اور ستارے، ہماری اپنی رُوح اور رُوحانی منزلوں کی روشنیوں کا زرد سا عکس ہیں۔ یہ و • لا بیان ہے۔ ہر وہ چیز جسے ہم ماڈی، لطیف، لطیف

اللطیف و وُس میں جا • تھ • کی پیداوار تھے • کے دائرے سے آگے کوئی حوالہ، کوئی لفظ نہیں، جو یہاں کی و • کے متعلق بیان کر سکے۔ یہاں • آنکھوں سے معذور شخص کے سامنے رنگوں کا بیان اور کانوں سے بہرے شخص کو موسیقی سنانے کے مترادف ہے۔ اس کا تجربہ لایاں روحانی خوشی اور قابل تصور پیار کی صورت میں ہوتا ہے۔ یہاں روح ہر چیز کا تجربہ • کے دہوے سے بہرہ کرتی ہے۔

حتیٰ کہ مادی و • میں بھی الفاظ ان تجربہ کا احاطہ نہیں کرو • مثال کے طور پر کسی ایسے شخص کو آئس کریم کے متعلق بتاؤ جس نے کبھی آئس کریم نہ کھائی ہو تو زہن اُس کا ذہن • مٹھاس اور خوشی بیان نہیں کر سکتی • ا • ہم صرف پھہ لیں کہ یہ کیسی ہے تو ہم اس کے مزے کو محسوس نہیں کرو • جس طرح ہم صرف پیار کے متعلق پھہ کر کسی سے پیار نہیں کرو • بلکہ اسی طرح روح • لائی روحانی منزلوں میں پیار، خوشی اور خوبصورتی کا تجربہ • اور زہن کی قید کے بغیر کرتی ہے۔

یہ و • احساسات کی و • نہیں ہے بلکہ اس و • میں روح • • • • • اور احساسات کے بغیر روحانی خوشی کا تجربہ کرتی ہے۔ ہم خوشی • اس کا • • غمی کو محسوس کرو • ہیں لیکن روحانی خوشی کا کوئی • • • • • متضاد نہیں۔ روحانی خوشی خدا اور روح کی ہمیشہ رہنے والی • • ہے۔ یہ ہمارے دل کی گہرائی میں چلی جاتی ہے۔ یہ تبدیل نہیں ہوتی بلکہ ہر وقت موجود رہتی ہے۔ • ہم اپنے آپ کو روح سمجھنے لگتے ہیں تو اس کا تجربہ کرتے ہیں۔ احساسات • • • • • سمندر میں لہروں کی طرح آتے جاتے رہتے ہیں جو ہمارے • • • • • اور پڑھاؤ پیدا کرتے ہیں۔ جو کچھ ہم چاہتے ہیں ا • ہمیں مل جائے تو ہم خوش ہو جاتے ہیں، لیکن ا • ہمیں مرضی کی چیز نہ ملے تو ہم اُداس ہو جاتے ہیں۔ روحانی خوشی ہماری زندگی کے بیرونی حالات پر منحصر نہیں • • ہم اپنی روح سے • کے خلاف کو ا • ر کر اُس و • میں پہنچتے ہیں تو ہمیں سچی روحانی خوشی نصیب ہوتی ہے۔

## ۱۰۔ آوی منزل۔ پیار سے بھر پور خدا کی حقیقی روحانی و

لطیف اللطیف و ہمارے سفر کا اختتام نہیں ہے۔ مُرشد چک ہمیں یہاں زیدہ  
 • دیہ قیام نہیں کرنے دیتے، کیو ۱۰ اس سے آگے کا سفر ہماری منزل مقصود ہے۔ یہ خالص  
 روحانی و • ہے جسے اصلی گھر مقام حق کہتے ہیں۔ یہاں ۱۰ اور دماغ پیچھے رہ جاتے  
 ہیں اور روح اپنے آپ کو اپنی اصلی ۱۰ میں پتی ہے، اور خدا ۱۰ واپس پہنچتی ہے۔  
 یہاں کا پیار اور روحانی خوشی پُلی تمام و ۱۰ وں کے مقابلے میں کہیں زیدہ ہے۔ مقام  
 حق ۱۰ روحانی منزل ہے جہاں مادہ ۱۰ دھوکہ نہیں ہے۔ یہ خدا کا ۱۰ درخشاں اور  
 لامحدود مقام ہے۔ اپنے اصلی گھر میں پہنچ کر روح اپنے منبع سے مل جاتی ہے۔

اس مقام کی روشنی دوسری تمام منزلوں کے مقابلے میں کہیں زیدہ ہے۔ ہماری  
 اس مادی و ۱۰ کے لاکھوں سورج مل کر بھی مقام حق کے نور کے چھوٹے سے حصے کا  
 مقابلہ نہیں کرو ۱۰۔ اس فرق کا موازنہ موم بتی کی روشنی اور سورج کی روشنی سے کریں۔  
 سائنس دان سورج کی روشنی کو دُور کہکشاؤں کی روشنی کے مقابلے میں بہت مدہم کہتے  
 ہیں۔ اسی طرح اس مادی و ۱۰ کی روشنیاں مقام حق میں خدا کے نور کے مقابلے میں  
 ۱۰ ہیری اور مدہم ہیں۔

و ۱۰ وی محبوب پیار کی جس شدت کے ساتھ اپنے محبوب کے گلے لگتا ہے اور وہ  
 اپنے پیار کی تکمیل کرتے ہیں۔ اسی طرح روح بھی مقام حق میں پہنچ کر خدا میں سما جاتی  
 ہے۔ مقناطیس کی ۱۰ روح بھی خدا سے دوہرہ ملنے کے لیے کھینچی چلی جاتی ہے۔  
 • ہم مقام حق میں داخل ہوتے ہیں تو لطف و ۱۰ کی خوشیاں پوری شدت اختیار کر  
 لیتی ہیں، یہ خوشی ۱۰ نئی تشریح سے کہیں زیدہ ہے۔ ہماری روح خالص نور اور آواز  
 سے سرشار ہوتی ہے اور یہاں روح کی اپنی مادی و ۱۰ کے سولہ سورجوں کی روشنی  
 کی طرح چمکدار ہوتی ہے۔ ہماری روح مکمل طور پر خدا سے مل جاتی ہے۔ ہم اپنی اصلی



ۛ میں بہت مسرت اور شگفتگی پتے ہیں۔ یہاں کوئی دکھ، کوئی غم اور موت نہیں ہے۔ یہاں ہر طرف سکون اور وا • خوشیاں ہیں۔ • ہم دو: رہ خدا سے ملتے ہیں تو ہمیں بہت زیہ وہ پیار اور ختم نہ ہونے والی روحانی خوشی نصیب ہوتی ہے۔ خدا محبت ہے اور مقام حق میں پہنچ کر ہم اس پیار کے سمندر کا حصہ بن جاتے ہیں۔ خدا شعورِ کل ہے اور ہم بھی خدا سے مل کر اس شعور کا حصہ • تے ہیں۔ یہ وہ • اور کیفیت لایان ہے۔ نور کی یہ چنگاری منبع نور میں مل کر نور ہو جاتی ہے اوو آ • کار ہم تکمیل کو پہنچ جاتے ہیں۔

### • ۛ رونی روشنی اور آواز کے مراقبے کا طرہ •

مرشدِ کامل چاہتے ہیں کہ ہم ان تجربات کے متعلق صرف کتابوں میں ہی نہ پھیس بلکہ خود ان • لائی روحانی منزلوں کا تجربہ بھی کریں۔ ہم خود ان کا تجربہ کر کے ہی ان کے وجود کا یقین کرو • ہیں۔ مرشدِ کامل کی ان منازل کے متعلق تفصیل سے ذکر نہ کرنے کی • وجہ یہ ہے کہ وہ چاہتے ہیں، ہم خود ان • لائی منزلوں کو دیکھیں، وہ کہتے ہیں کہ ”دیکھنا • • سے افضل ہے۔“ صوفیا کوام • مرشدانِ کامل کا مقصد ہمیں وہ راستہ دکھاہ ہے کہ ہم کس طرح ان مقامات • پہنچ • ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ ہم • طنی دور بین (تیسری تہ •) کے ذریعے ۛ داخل ہوں • کہ ہم خود دیکھ سکیں کہ اس • سے آگے کیا ہے؟

### • ۛ رونی سفر شروع کرنے کے لیے دور بین تلاش کرہ •

• ۛ رونی روشنی اور آواز کا مراقبہ ہمیں اس مقام • راستے • پہنچے میں مدد دیتا ہے۔ مراقبہ کے لیے ہمیں کسی آرام دہ • میں کسی خاص ۛ از سے بیٹھنا ہے جس میں ہم زیہ وہ دیہ • • کر بیٹھ سکیں۔ ہم اپنی توجہ کو جسم سے ہٹاتے ہیں، جس میں • • نکلیں، ہاتھ اور دھڑ شامل ہیں اور اپنی توجہ کو روح کے مقام (جو دونوں آنکھوں





توجہ کو یکسو کرنے کے لیے خیال میں دُہرانے کی نصیحت کی جاتی ہے۔

یہ اسمائے ربانی ہماری توجہ کی یکسوئیت کے دوران دماغی طور پر دہرائے جائے ہیں۔ تیسری آہ۔۔۔ توجہ مرکوز کرنے سے ہمارے حواسِ انہر کی طرف کھینچے چلے جاتے ہیں۔ عام طور پر یہ حواس پورے جسم میں پھیلے ہوئے ہوتے ہیں اور ہمیں جسمانی محسوسات سے آگاہ و تہ ہیں۔ جوں جوں ہمارے حواس ہر کی طرف سے متع ہیں ہمیں اپنے ہاتھوں، پو، منگولی، زوؤں اور بقی جسم کا کوئی احساس بقی نہیں رہتا اور ہماری توجہ پوری طرح تیسری آہ۔۔۔ یکسو ہوتی ہے۔ ہمیں اندر روشنی دکھائی دیتی ہے۔ اس روشنی کے درمیان انتہائی توجہ سے دیکھنے سے، ہماری رُوح، رُوحانی منزلوں کی طرف پرواز کرتی ہے اور مُرشد پک ہمیں بطنی سفر پر لے جاتے ہیں۔

### مراقبہ کا سفر — ذہنی دہ و اور مسائل سے فوری چھٹکارا

یہ سفر زندگی کے تناؤ اور پیشانیوں سے فوری ت کے مترادف ہے۔ چھٹی ہمیں روزمرہ کے ذہنی دہ و سے چھٹکارا دلاتی ہے۔ ہم عام طور پر ایسی جگہوں پر جاتے ہیں جو خوبصورت، پُر امن اور خوشگوار ہوں لیکن اس بیرونی چھٹی پر جاتے ہوئے بھی ہمیں اکثر ذہنی دہ و کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ہمیں اس سیر کی لیے رقم کماہ پڑتی ہے، بک مکرواہ پڑتی ہیں، سفر کی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خواہ ہم سڑک سے، ٹین سے یا ہوائی جہاز پر سفر کریں، ہمیں منہ، خوراک اور ضروریات زندگی تلاش کرنی پڑتی ہیں اور غیر متوقع موسم کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اکثر ہم والہی پر پہلے سے زیادہ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔

کیا ہی اچھا ہوا۔ ہم کسی ایسی چھٹی کا تجربہ کریں، جس پر ہمارا کوئی بیج نہ آئے اور جس میں ہم فوری سفر کر سکیں اور اس و کے مقابلے میں قابلِ تصو وروں اور خوبصورتیوں کا تجربہ کر سکیں؟ کتنا اچھا ہوگا۔ یہ چھٹی ہمارے جسم، دماغ اور رُوح کے

لیے تسکین کا ۔ شہ ہو، اور اس کے علاوہ ہمیں عظیم پیار، خوشی اور رُوحانی مسرت کے عالم میں پہنچا دے؟ کیا ہی اچھا ہوا ۔ ہم ! ۔ پُر سکون و ۔ میں داخل ہو جا ۔ جہاں ہماری مشکلات کا خاتمہ ہو جائے اور یہ ۔ سفر سے واپسی پہنچی ۔ مقرر رہے؟ کیا ہی اچھا ہو ہم ۔ چاہیں اس سفر پہ چلے جا ۔ اور جتنی مرتبہ چاہیں صرف آنکھیں بند کر کے وہاں پہنچ جا !

یہ ! ۔ سائنسی افسانہ نہیں ہے جیسا کہ ٹیلی ویژن کے پروگرام ”سٹار ٹی“ میں دکھایا جا رہا ہے، جس میں خلائی عملہ ”مجھے اوپہ اٹھاؤ“ کہہ کر فوراً سفر پہ روانہ ہو جا رہا ہے اور اُن کا جسم ! ۔ جگہ سے غائب ہو کر کسی اور مقام پہ دوبارہ ظاہر ہو رہا ہے۔ یہ خیالی سفر نہیں ہے۔ بہت سے ولی اللہ، صوفی، فقیر، مذہبی پیشوا، مُرشدانِ کامل اور اُن کے پیروکاروں نے یہ بطنی سفر طے کیا ہے۔ کئی صدیوں ۔ رُوحانی سفر عام لوگوں کے لیے ! ۔ بھید ہی تھا اور مُرشدانِ کامل کے پیروکار زبانی طور پہ اس کے متعلق جا ۔ تھے، جہاں اُن کے اُستاد اس سفر کی رہنمائی کرتے تھے۔ یہ تجربہ آج بھی اُن ۔ لوگوں کے لیے موجود ہے جو اس حیران کن سفر پہ جانے کا ارادہ ۔ ہوں۔ یہ سفر اپنے ۔ اور اُس چنگاری کو تلاش کرنے سے شروع ہو رہا ہے اور اس کی شعاؤں کی پیروی کرنے سے خُدا ۔ پہنچا رہا ہے۔

اس و ۔ کے دیکھنے، سُننے، سونگھنے، چکھنے اور محسوسات کے عارضی ۔ رے ہمارے حواس کو دلچسپی سے اپنی طرف متوجہ کرتے ہوں گے لیکن چمکدار روشنیوں کے بطنی ۔ ۔ رے ہماری اس مادی کائنات کے ستاروں اور سورجوں سے کہیں زیادہ روشن ہیں اور ہماری ۔ کو حیران کر دیتے ہیں۔ ہم ایسے م ۔ دیکھتے ہیں جو ہماری ان جسمانی آنکھوں نے کبھی نہیں دیکھے تھے۔ بہری و ۔ کا ۔ سے اچھا سنگیت بطنی موسیقی کے مقابلے میں، بے سُرا اور اُکتاہٹ پیدا کرنے والا محسوس ہو رہا ہے۔ بطنی سفر ہماری رُوح میں پیار، خوشی اور رُوحانی مسرت کا جوش و ۔ بہ اس طرح بھر دیتا ہے کہ مادی

و۔ کے خوش کن تجربہ کی ان کے مقابلے میں کوئی وقعت نہیں رہتی۔ چنگاری کا واپس  
ا۔ بی شعلے میں مل جاتا ہی روحانی سفر کی انتہا ہے۔

### ذاتی غور و فکر

غور و فکر کیجیے ا۔ آپ خود اس اندرونی سفر پر جا پڑتے اور لامحدود ملکوتی سکون و  
محبت کا تجربہ کر پڑتے تو اس کا آپ کی زندگی پر کیا اثر پڑے۔





## ملکوتی چنگاری

ہر • ن کے • ملکوتی چنگاری پوشیدہ طور پر موجود ہے یہاں • کیٹلسٹ (دو چیزوں کو • ہم • نے والا) کی منتظر ہے جو کہ اسے جلا دے • کہ اس کا چمکدار شعلہ جل سکے۔  
 • روح • کے اصول بھی ان سائنسی اصولوں کی طرح ہیں جو اس سیارے کو • رہے ہیں۔ جو قوت • اس کائنات میں کام کر رہے ہیں • لائی منازل کے قوت • کا عکس ہیں۔ مادی اور روحانی و • کے قوت • ہمیں یہ سمجھنے میں مدد دیتے ہیں کہ • • مرشدِ کامل کس طرح ہمارے • طن میں اس چنگاری کو جلانے کے لیے کیٹلسٹ کا کام کرتے ہیں • • مرتبہ • یہ چنگاری جل جائے تو اس کی چمکدار روشنی، مراقبہ کے دوران • • ہم اپنی توجہ کو • طن کی طرف موڑتے ہیں، دکھائی دیتی ہے۔ ہمیں پہلی ہی نشست میں • طنی تجربہ ملتا ہے اور ہم اپنے آپ کو جاننے اور خدا کو پہچاننے لگتے ہیں۔

### کیٹلسٹ

مرشدِ کامل ہمارے • طن میں چنگاری کو کیسے جلاتے ہیں؟ اس عمل کو سمجھنے کے لیے اس مادی و • میں سائنس دانوں اور انجینئروں کی لوگوں کے گھروں میں بجلی اودو تو مانی پہنچانے کے عمل کی مثال لیں۔ انجینئر • • سٹم بناتے ہیں جس کے ذریعے بجلی گھر سے

• بتی تو اہ کی کو گھروں • پہنچایا جا رہا ہے، جہاں یہ مختلف مقاصد مثلاً کم کرنے، ٹھنڈا کرنے، روشنی کرنے مختلف آلات • نے اور • • مشینیں • نے کے کام آتی ہے۔  
 • انجینئر • سائنس دان جا • ہے کہ استعمال کنندہ کو کس طرح • بتی ذریعے سے جوڑ رہا ہے۔ وہ نئے کنکشن بناتے اور پرانے ٹھیک کرتے ہیں۔

ماہرین • ریڈیو کوریڈیو کی لہروں سے، ٹیلی ویژن کو نشریاتی اشاروں سے اور کمپیوٹر کو • وکس سے جوڑتے ہیں • کہ ہم ای • میل اور انٹرنیٹ کے ذریعے • دوسرے سے رابطہ کر سکیں۔ اس ماڈی • میں • بتی اور ڈی • سگنل وصول کرنے کے لیے کنکشن • بنا رہا ہے • خدا اور روح کے کنکشن سے ملتا جلتا ہے۔ دونوں کے لیے بھیجنے والے اور وصول کرنے والے کی ضرورت ہوتی ہے۔ روحانی پیامبر خدا ہے اور خدا کے پیغام کو وصول کرنے والی ہماری روح ہے۔ مُرشدِ کامل • • ماہر ہو رہا ہے جو ہماری روح کے لیے خدا کا پیغام • کا تعلق پیدا کر رہا ہے۔

ہمیں ایسے کسی ماہر کی ضرورت اس لیے ہے کیو • خدا کا پیغام روحانی ہو رہا ہے، اس میں ماڈی کی کوئی شمولیت نہیں۔ چو • ماڈی جسم میں وصول کنندہ دماغ اور حواس ہیں جو کہ صرف ماڈی • کے پیغامات وصول کر رہے ہیں۔ ہماری آنکھیں • • خاص • روشنی دیکھ سکتی ہیں۔ سُرُخ، •، پیلی، سبز، نیلی اور • • کچھ آلات زیہ • کم • فو • ہنسی کی شعاعوں کو بھی دیکھ رہے ہیں مثلاً الٹرا وائلٹ اور • • ریڈ شعاعیں۔ اس خاص حد سے آگے ہماری آنکھیں اور سائنسی آلات نہیں دیکھ رہے، جبکہ • لائی روحانی شعاعیں ہر وقت بھیجی جا رہی ہیں، لیکن ہم اپنے جسمانی حواس کے ذریعے، انھیں وصول کرنے سے قاصر ہیں۔

اسی طرح • • نی کان بھی صرف خاص فو • ہنسی کی آوازیں سن رہے ہیں۔ اس • • میں کچھ جانور جیسے کہ کتا اور ڈھیل مچھلی وسیع حد کی فو • ہنسی سمجھ رہے ہیں۔ ہمارے جسمانی کان اس قابل نہیں کہ خدا کی طرف سے آنے والی روحانی فو • ہنسی کی



آوازوں کو سن سکیں۔

اس کے علاوہ ہم خاص خوشبوؤں، ذائقوں اور جسمانی محسوسات کو اپنے حواس کے ذریعے پہچان سکتے ہیں۔ جسمانی طور پر کچھ وصول کرنے کی مادی خاص حد ہے۔

## روحانی وصول کنندہ

خُدا الافیانی ہے۔ قسمتی سے ہمارے جسم کے حواس خُدا کے روحانی پیغام کو نہیں سمجھ سکتے۔ خُدا کی طرف سے روحانی پیغامات کو وصول کرنے کے لیے ہمیں مادی اور مادیات سے بچنا پڑتا ہے، جسے رُوح کہا جاتا ہے۔ رُوح خُدا کا ہے اور روحانی لہروں سے جڑی ہوئی ہے اور خُدا کے پیغامات کو وصول کر سکتی ہے۔ رُوح مادی و مادیات سے آگے کے طبقات میں سے پیغامات وصول کر سکتی ہے۔ مراقبہ ہمیں ان طبقات کی لہروں کو سمجھنے کے قابل بناتا ہے۔ ہماری رُوح مراقبہ کے دوران مادی خلا میں سفر نہیں کرتی۔ ہم جن بلائی طبقات کا ذکر کرتے ہیں وہ اُوپر خلا میں کہیں نہیں پائے جاتے بلکہ یہ طبقات ساتھ ساتھ پائے جاتے ہیں، اور ان میں صرف لہروں کی ارتعاشات کی سطحوں کا فرق ہے۔ تمام روحانی طبقات میں ارتعاشات کا فرق ہے۔ مراقبہ میں ہم بلائی ارتعاشات کی لہروں سے جڑ کر ہر طبقے کا مشاہدہ کرتے ہیں اور مُرشدِ کامل وہ کیپٹلسٹ ہیں جو ہماری توجہ کو ان بلائی ارتعاشات سے جوڑ دیتے ہیں۔

مادی و مادیات میں سے زیادہ مادہ ہے اور شعور کی مقدار کم ہے۔ اور وہ شعور رُوح ہے، جو ہم میں موجود ہے۔ لطیف طبقہ بھی مادے سے بنا ہے لیکن یہاں مادی و مادی کے مقابلے میں شعور کی مقدار زیادہ ہے۔ ہماری رُوح جسمانی شعور سے اُوپر اُٹھ کر لطیف طبقہ میں پہنچتی ہے تو ہم اس و مادی کا تجربہ اپنے لطیف جسم اور لطیف کے ذریعے کرتے ہیں۔ لطیف جسم اور لطیف ہی لطیف و مادی کو سمجھ سکتے ہیں اور رُوح عمل دے سکتے ہیں۔

اسی طرح ہم لطیف اللطیف طبقات کا مشاہدہ لطیف اللطیف جسم اوو • کے ذریعے کرتے ہیں۔ جس میں مادہ اور شعور کی مقدار • ہے • ہمارے روح اس طبقے میں پہنچتی ہے تو وہاں لطیف اللطیف جسم اور من • کے ذریعے کام کرتی ہے • کہ اس طبقے کے پیغامات کو سمجھ سکے۔

ان نچلے تین مادی طبقات سے آگے روحانی طبقات ہیں۔ اطف طبقہ میں شعور • زیدہ ہے اور مادہ کی • • • • • سی تہہ ہے۔ ہم اس و • میں مشاہدہ اپنی روح کے ذریعے کرتے ہیں جبکہ روح پہ • • • • • غلاف ہو • ہے، روح اسی پدے کے ساتھ ان اعلیٰ • لائی ارتعاشات کی مدد سے اس و • کو سمجھتی • اور • ہم عمل کرتی ہے۔

ہم مقام حق کی منزل کا مشاہدہ کرتے ہیں جہاں صرف شعور ہے اور مادہ کی کوئی • • • • • نہیں۔ ہم اس مقام کا مشاہدہ روح پہ بغیر کسی غلاف کے کرتے ہیں۔ اس و • میں پہنچ کر روح اپنے آپ کو اپنے اصلی روپ کو شعوری طور پہ • • • • • ہے کہ یہ خدا کا • • • • • ہے۔ یہاں روح کے ارتعاشات کی شرح خدا جیسی ہے اور وہ خدا سے مل جاتی ہے۔ روح خدا سے • • • • • قاعدہ گفتگو کرتی ہے۔ اس • • • • • میں ہم خدائی شعور حاصل کرتے ہیں۔

یہ • • • • • سائنسی ہے اور مکمل طو • سے کام کرتے ہیں • ہم اپنے آپ کو روح کے طور پہ جان لیں تو ہم خدا سے • • • • • قات کے قابل ہو • ہیں۔ سوال یہ ہے کہ ”وہ کون سا کیٹلسٹ ہے جو کہ لو • • • • • چنگاری کو واپس خدا سے • • • • • سکتا ہے، جہاں سے یہ آئی ہے؟“

۱۰ • کیٹلسٹ ہماری لو کو جلا دیتا ہے

۱۰ • کیٹلسٹ جو ہماری لو کو جلا • ہے • کہ ہم خدا سے مل سکیں • • • • • خدائی انجینئر ہے۔ اس وقت ہم روح اور خدا کے درمیان تعلق قائم کرنے کے قابل نہیں۔ ہم خدا

سے بت چہ نہیں کرو۔ تکیو ہم نہیں جا۔ کہ اس تعلق کو جوڑنے کا راستہ کیسے کھولا جاسکتا ہے۔ جس طرح ہم ریڈیو کو ریڈیو سٹیشن سے، کمپیوٹر کو انٹرو۔ سے خود جوڑنے کی مہارت نہیں دیتے، بالکل اسی طرح ہم اپنے انہر موجود اس لو کو خدا سے جوڑنے کی مہارت نہیں دیتے۔ رُوح اور خدا کے درمیان تعلق پیدا کرنے کے لیے ہمیں تہیہ کی ضرورت ہے۔ انٹرو۔ لگوانے کے لیے ہم کسی کمپیوٹر کے ماہر شخص کو بلاتے ہیں کہ وہ ہمیں انٹرو۔ سے جوڑ سکے۔ ہم اپنے ٹیلی ویژن کو کیبل ٹی وی سے جوڑنے کے لیے کیبل آپریٹر کی مدد دیتے ہیں۔ رُوح کی وہ مین آہم اپنے آپ ہی، رُوح کو خدا سے جوڑنے کے قابل ہوتے تو ہر شخص خدا سے جوڑ چکا ہو، لیکن چند لوگ ہی جا۔ ہیں کہ خدا سے کیسے جُڑا جاسکتا ہے۔

مُرشدِ کامل ہمیں مراقبہ کا طرہ سکھاتے ہیں جو اپنے آپ کو پُرسکون محسوس کرنے سے بھی بہتر کام ہے۔ وہ ہماری رُوح کو خدا سے جوڑ دیتے ہیں۔ مراقبہ ہمیں خدا کی طرف سے آنے والی روشنی اور آواز کی لہروں سے جوڑ دیتا ہے جو ہمارے دُطن میں پہلے سے موجود ہیں۔ ہمیں صرف انہر جانے کا طرہ دیکھنا ہے کہ ہم دیکھ اور سُن سکیں۔ مُرشدِ کامل ہی وہ کیٹلسٹ ہیں جو ہمارے دُطنی تعلق کو جوڑتے ہیں۔ وہ ہمیں مراقبہ کا طرہ سکھاتے ہیں کہ ہم آواز کی لہروں سے جُڑ سکیں، یہ لہریں ہماری رُوح کو بلائی رُوحانی منازل سے ہر کر مقامِ حق میں پہنچ کر خدا سے ملنے میں مددگار ہیں۔

مُرشدِ کامل ہماری رُوح کو جوڑ دیتے ہیں کہ یہ خدا کے رُوحانی رابطے سے جُڑ سکے۔ جس طرح سائنس میں صحیح نتیجہ اُنہر کرنے کے لیے تجربے کا صحیح طرہ سے کرنا ضروری ہے، اسی طرح رُوح و دُوی معاشرت میں بھی ہر کسی اُستاد کے پاس جاتے ہیں تو ہم جا۔ ہیں کہ اُستاد کے پاس اپنے مثلاً کو دینے کے لیے علم موجود ہے خواہ یہ دماغی علم ہو یا کسی شعبے کی تہیہ، یہ کسی کھیل کی تکنیکیں ہوں یا کسی فن کی مہارتیں۔ کوئی بھی علم جو کسی ماہر کے پاس جا۔ ہے اور کچھ سیکھنے کا شوق رہتا ہے

اور سیکھنا چاہتا ہے تو وہ یقیناً سیکھ لے گا۔ لیکن اسی علم خود پسند ہو اور یہ سوچے کہ وہ اُستاد سے بہتر جا۔ ہے تو وہ کچھ سیکھ نہیں سکے گا۔ ہمارا رویہ ایسا ہو کہ ہم۔ کچھ جا۔ ہیں اور ہمیں کچھ سیکھنے کی ضرورت نہیں، تو پھر ہم اُستاد سے کچھ سیکھنے کے قابل نہیں رہتے۔ یہ نہیں سیکھ۔ اور ہماوی ترقی نہیں ہو سکتی۔ عظیم سائنسدان آہک نیوٹن نے علم کی وسعت کے متعلق یوں کہا ہے، وہ کہتا ہے کہ میں وقت کے ساحل سے صرف چند پتھر اٹھا رہا ہوں۔ نیوٹن جیسا عظیم دماغ شخص ایسا محسوس کر رہا ہے کہ وہ ابھی۔ علم ہے اور بہت کچھ مزید سیکھنا چاہتا ہے، تو کوئی بھی اپنے کم علم کیسے فخر محسوس کر سکتا ہے؟

امریکہ کے۔ صدر، روز ویلٹ کے متعلق۔ قصہ بیان کیا جا رہا ہے کہ وہ قدرتی مناظر کا۔ شوقین تھا۔ شام کے وقت وہ اپنا وقت۔ دو۔ کے ساتھ بت چیتے۔ میں۔ اور اس کے بعد وہ دونوں سیر کے لیے جاتے۔ رات۔ وہ سیر کے لیے جا رہے تھے، انھوں نے اوپہ کی طرف۔ روں بھرے آسمان کو دیکھا۔ انھوں نے محسوس کیا کہ آسمان کتنا وسیع ہے اور اس پر کتنے ستارے ہیں۔ انھوں نے کہکشاؤں کو حیرت سے دیکھا۔ انہیں آسمان کی وسعت۔ اتنی حیرانی تھی کہ وہ۔ چاپ چلتے رہے۔ آ۔ کار روز ویلٹ نے کہا ”اس کائنات کے مقابلے میں ہم بہت چھوٹے ہیں۔“

بہت سے لوگ یہ محسوس کرتے ہیں اور ان کے رویے سے بھی یہ ظاہر ہو رہا ہے کہ جیسے کائنات کا۔ م ان کی وجہ سے چل رہا ہے۔ لیکن حقیقت میں ہم اس کائنات کا۔ چھوٹا سا۔ حصہ ہیں۔ ہم مغرور ہو جاتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ ہم خدا سمیت۔ سے بہتر ہیں پھر ہم سیکھنے اور کچھ حاصل کرنے کے قابل نہیں رہتے۔ ہم چھوٹے اور محدود سوچ والے بن جاتے ہیں اور کچھ سیکھنے پر۔ ہننے کے قابل نہیں ہوتے۔

وہی معاشقہ میں اپنے علم میں اضافہ کرنے، مہارتوں کو۔ ہانے اور طریقہ کار کو بہتر بنانے کے لیے ہمیں اپنے استاد کی دی گئی ہدایت کو دل سے تسلیم کرنا چاہیے۔

یہی اصول رُوحہ کی سائنس پہ بھی لاگو ہو رہا ہے۔ ہم کسی رُوحانی استاد (مرشدِ کامل) کے پس سیکھنے کے لیے جاتے ہیں کہ اپنے آپ کو کیسے جانے اور خُدا کو کیسے پہچانے ہیں۔ ہمیں ان کے پس کچھ سیکھنے کے لیے ذہنی اور دلی طور پہ تیار ہو کر جانا چاہیے۔ مُرشدِ کامل نے جو ہمیں کر رہے ہیں وہ بہت منفرد و بے مثال ہے۔ یہ وہ ہے کہ کسی دوسرے شخص سے حاصل نہیں ہو سکتا۔ قتی تمام امتاتہ سے ہم بیرونی علم حاصل کرتے ہیں جو کہ اس مادی و کالیم ہے۔ اور مُرشدِ کامل سے ہم علم کا ارونی پہلو:

• بطنی و کالیم حاصل کرتے ہیں۔

مُرشدِ کامل وہ کیٹلسٹ ہیں، جو ہمیں خُدا کے نُور سے جوڑتے ہیں۔ بعض سائنسی تجربہ کرتے ہوئے ہم دو کیمیکلز کو نے کے لیے کیٹلسٹ شامل کرتے ہیں، اسی طرح مُرشدِ کامل بھی کیٹلسٹ ہیں جو کہ ہماری رُوح کو خُدا سے تے ہیں۔ وہ عمل جس کے ذریعے وہ ہمیں جوڑتے ہیں کہ ہم خُدا کی روشنی اور آواز کا مشاہدہ کر سکیں، بیعت کا عمل کہلاتا ہے۔ بیعت کے وقت وہ ہمارے بطنی و کاکھول دیتے ہیں کہ ہم خُدا کے نور کو دیکھ سکیں اور ہمارے بطنی کان کو کھول دیتے ہیں کہ ہم صدائے آسمانی کو سن سکیں۔ وہ ہمیں رُوحانی طو و قتی دیتے ہیں کہ ہم اپنی توجہ کو جسم سے ہٹا کر نقطہ سیاہ پیکسو کر کے بطنی روشنی اور کا مشاہدہ کر سکیں۔ ہم بطنی روشنی میں بھ ہو کر مختلف رے مثلاً آتی جاتی روشنیاں، روشنیوں کے دائرے، مختلف رنگوں کی روشنیاں، بطنی آسمان، ستارے، مچا و اوای۔ سورج کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ یہ قتی ہمیں مُرشدِ کامل کی لطیف نورانی صورت سے لے جا رہے ہیں جو کہ بطنی سفر میں ہماری رہنما ہے۔ اس نورانی صورت کی موجودگی میں ہم مادی و سے آگے کا سفر کرتے ہیں، اور لطیف، لطیف اللطیف اور اَلطف و کا تجربہ کرتے ہیں، یہاں کہ ہم مقام حق کی بلائی رُوحانی و میں خُدا سے مل جاتے ہیں۔

رُوحوں کو دوبارہ خُدا سے جوڑنے کے لیے مدد و طو وں سے ملتا ہے، مُرشدِ کامل

کی رُوحانی کرنوں سے (جو کہ اُن کی جسمانی موجودگی میں تہ ہیں) اور دوسری توجہ کی طاقت کے اٹھانے سے، جو کہ وہ پوری و میں ہماری طرف بھیجتے ہیں۔ جو لوگ اپنے اندر توجہ کی طاقت سے ملنے والی رُوحانی مدد جو کہ ہمیں مراقبہ کے دوران ملتی رہتی ہے، خواہ وہ مُرشدِ کامل کی جسمانی موجودگی میں ہوں یا نہ ہوں۔ اُن کی جسمانی صحبت میں یہ اُن کی توجہ کی طاقت سے ملنے والی رُوحانی مدد جو کہ ہمیں مراقبہ کے دوران ملتی رہتی ہے، ہمیں بطوری مشاہدات سے لطف اُٹھانے میں مدد دیتی ہے۔ مراقبہ کے دوران جتنی دیر ہم خیالات سے خالی رہتے ہیں، یعنی خیالات نہیں آتے، اتنی ہی زیادہ رحمتیں ہمیں مُرشدِ پاک سے ملتی ہیں، کیونکہ ہم رُوحانی کرنوں کو حاصل کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

ہم مُرشدِ کامل سے رُوحانی مدد اُن کی آنکھوں سے حاصل کرتے ہیں، یہ مُرشدِ پاک کا دیدار کہلاتی ہے۔ یہ اتنی طاقتور ہے کہ ہماری رُوح کو متحد کر کے نقطہ عیاہ پہ لے جا کر اسے بطن میں نُورِ خُدا اور صدائے آسمانی سے جوڑ دیتی ہے۔ رحمت کی یہ الکحل اور شراب کے۔ یہ زیادہ رُوحانی سرمستی کرتی ہے، اور اس کا ہمارے جسم، دماغ، معاشرے، تعلقات پر کوئی بُرا اثر نہیں ہوگا۔ جسمانی مشاہدہ کچھ دیر کے لیے ہمیں اپنی تکالیف بھلانے میں مددگار ہو لیکن یہ ختم ہو جاتا ہے تو ہمیں مزید مشکلات سے دوچار کر دیتا ہے۔

۱۰۔ رحمت کی کار رُوحانی ہمیں فوری توفیق دیتا ہے اور ہمیں شعور کی بلندی پہ لے جاتا ہے جو کہ اس و سے آگے ہے، یہ ہمیں سرمستی کے اس عالم میں لے جاتا ہے جو کہ اس مادی و کی خوشی سے بہت زیادہ ہے۔ اُن کی توجہ کی طاقت سے ہم یہ رُوحانی قاعدہ اُن کی موجودگی میں پہنچاتے ہیں یہ پھر مراقبہ کے دوران بھی جبکہ ہم جسمانی طور پہ اُن سے ہزاروں میل دور بیٹھے ہوں۔ کیونکہ یہ مُرشدِ پاک کے مبارک جسم سے نہیں بلکہ توجہ سے ملتی ہے۔ یہ طاقت خُدا کی طرف سے مُرشدِ پاک کے ذریعے آرہی ہے۔ اس رُوحانی کی خوبصورتی یہ ہے کہ یہ ہمارے ساتھ ساتھ رہتی



ہے۔ یہ کسی بھی وقت ہو گا۔ ہم مراقبہ کے دوران بطن کی واد میں جا کر پہنچیں گے۔  
 مُرشدِ کاملؑ کی جسم نہیں ہیں بلکہ ادا ذریعہ ہیں جس سے روحانی مستی ہماری  
 جا پہنچتی ہے، اُن سے روحانی پیار ہر وقت ہو گا۔ ہم اس روحانی پیار کی طاقت  
 کا مشاہدہ اُس وقت کرتے ہیں کہ ہم اپنی توجہ کو واد سے ہٹا کر بطن میں خدا سے  
 جوڑتے ہیں۔ مُرشدِ کامل ہی وہ روحانی انجینئر ہیں جو اپنی رحمت سے بیرونی واد سے  
 توجہ کو ہٹانے اور خدا سے جوڑنے میں مدد کرتے ہیں۔ اپنے طور پہ ہم ہر جگہ  
 ہوئے ہیں ادا ہم روحانی کرنوں کو پہنچانے کے قابل ہو گا۔ اور مُرشدِ کامل کی ہم  
 رحمت کی ہو، تو ہم خدا سے جڑیں گے۔ مُرشدِ کامل بیعت کے ذریعے خدا کی  
 چنگاری کو جلاتے ہیں کہ آواز اور روشنی کے مراقبہ کے ذریعے ہم بالائی روحانی واد  
 کے سفر پہ جاسکیں اور اپنی روح کو دوبارہ خدا سے جوڑ سکیں۔

### ذاتی غور و فکر

غور و فکر کیجیے، کس طرح سے مختلف استادوں اور تجربہ کرنے والوں نے متعدد  
 میدان میں آپ کی مدد کی ہے۔ سوچیے، کیا آپ بھی ادا مُرشدِ کامل سے فائدہ اٹھا  
 چاہتے ہیں





## چنگاری کو جلائے رکھنا

4. چنگاری کو تیزی سے جلنے دینا

5. سبزی خوری

6. بے لوث ممت

7. رُوحانی ترقی





## چنگاری کو تیزی سے جلنے دینا

۱۰۔ مرتبہ: • آگ جلا دی جائے تو اُسے ملگا • ر جلتا ہوا رکھنا چاہیے۔ اسے  
 • بقرار و • کے لیے حفاظت کی ضرورت رہتی ہے کہ یہ: • نہ پئے۔ • لکل اسی  
 طرح: • ہمارے • طن میں روحانی چنگاری جلا دی جاتی ہے تو اُس کی دیکھ بھال کی  
 ضرورت ہوتی ہے۔ اسے بھرپور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے کیو • بہت سی طاقتیں ہماری  
 چنگاری کو جلتا ہوا • میں، رکاوٹ بن سکتی ہیں۔ ہم اس چنگاری کو چمکتا ہوا • ہیں  
 • کہ ہم کامیابی سے اپنی رُوح کو خدا سے جوڑ سکیں۔ اس کے مددگار عناصر میں اخلاقی  
 • زنگی بسر کرہ، سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل خوراک کھانا، بے لوث • مت کرہ اور رُوحانی  
 • ترقی شامل ہیں۔

۱۱۔ • جلتی ہوئی موم جتنی کوشش کے شمع دان میں رکھا جائے ہے پھر آ • شیشے کو  
 صاف نہ رکھا جائے تو روشنی پوری آج دمب سے چمکتی دکھائی نہیں دے گی۔ اسی طرح  
 • ہم • لیپ جلاتے ہیں آ • اس لیپ سے • صاف نہ کی جائے تو روشنی مدہم  
 دکھائی دیتی ہے۔ اسی طرح ہمارے اندر موجود روشنی کی چنگاری کو • وغبار کی تہوں سے  
 • پاک کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، جس نے اس چنگاری کو مکمل طور پر • ڈھکا • رکھا  
 ہے۔ دل کا شیشہ کتنا داغدار ہے؟ کیو • • سے رُوح نے اپنا سفر شروع کیا ہے اس

• ہمارے منفی خیالات اور قول و فعل جو ہم ماضی میں کرتے رہے ہیں اُن کی کثافتیں اس کی روشنی مدھم کر رہی ہیں۔

روحانی راستے ہماری رُوح کو خُدا سے دوبارہ جوڑنے کا عمل ہے۔ اُچھ ہماری رُوح اور خُدا پہلے سے ہی جُڑے ہوئے ہیں لیکن ہم اس کو پہچان نہیں۔ یہاں ایسے شوہر اور بیوی کی مانند ہیں جو ایسے ہی کمرے میں رہتے ہیں، لیکن وہ دوسرے کو دیکھ نہیں سکتے۔ اسی طرح ہماری رُوح اور خُدا دونوں ہی ہمارے وطن میں رہتے ہیں، لیکن ہماری رُوح خُدا کو نہیں دیکھ سکتی، بھلا کیوں؟ کیونکہ ہمارا وطنی کمرہ غلاظت اور گندگی سے بھرا ہوا ہے۔ ہم اپنے دل کو صاف کر سکیں تو ہم دیکھیں گے کہ خُدا ہمارے وطن میں پہلے سے موجود ہے۔ مراقبہ اور اخلاقی زندگی ہمارے دل کو صاف کرتے ہیں۔

### شیشے کو صاف رکھنا

کچھ سادہ سے طرز • ہیں جن کے ذریعے ہم اپنی رُوح کے غلاف کو صاف رکھ سکتے ہیں۔ روحانی راستے پر کامیابی کے لیے مُرشدِ پاک نے کچھ راز بیان کیے ہیں۔ پہلا یہ کہ ہمیں مراقبہ کرنا چاہیے۔ دوسرا اخلاقی زندگی، یہ ہمیں دو غبار کی تہوں سے بچانی ہے۔ یہ دو غبار ہماری رُوح کی روشنی کے لیے رکاوٹ ہے۔ اس مقصد کے لیے مُرشدِ پاک نے ہمیں ذاتی احتساب کی ذمہ داری دی ہے کہ ہم اُن رکاوٹوں کو ختم کر سکیں اور ہماری رُوحانی چنگاری تیزی سے چمکے۔

تیسرا • نقطہ • خوبصورت شعر لکھا ہے جس میں بتایا ہے کہ ہم اپنی رُوح کو کس طرح پاک کر سکتے ہیں۔ یہ شعر روحانی راستے پر کامیابی کی ضمانت دیتا ہے۔ وہ فرماتے ہیں:

دل کا حجرہ صاف کو جاہل کے آنے کے لیے  
دھیان غیروں کا ہٹا اُس کے بٹھانے کے لیے

ہمارے دل کے حجرے کی صفائی کیا ہے؟ کئی رُکاوٹوں نے ہماوی بطنی کو دھندلا کیا ہے، جس کی وجہ سے ہم خُدا کو نہیں دیکھ سکتے۔ پہلی یہ کہ صدیوں سے مسلسل کیے جانے والے اعمال کے بوجھ کی کثافتوں کا ڈھیر، دوسرا منفی خیالات اور قول و فعل جو ہمارے من میں چکر کھا رہے ہیں۔ تیسری ہماری خواہشات، ہماری توجہ کو خُدا کی بجائے دُوی چیزوں سے لگائے ہوئے ہیں۔ ماضی کے اعمال نے ہماری کو دھندلا دیا ہے۔

### ماضی کے اعمال کی وجہ سے رُکاوٹ

ہماری کو صاف و ۔ میں پہلی رُکاوٹ ماضی کے اعمال ہیں۔ ہمیں اپنے ماضی کے اعمال کو ختم کرنا ہے کہ ہماری رُوح خُدا سے دوبارہ مل سکے۔ پوری زندگی ہم خیالات اور قول و فعل سے گھرے رہتے ہیں، جن کا ہمیں حساب دینا ہے۔ ہمارے کچھ اچھے اور کچھ بُرے اعمال ہیں، اُن کا ردِ عمل ہو رہا ہے۔ اچھے خیالات اور قول و فعل کا ۔ م ۔ پھر بُرے خیالات اور قول و فعل کا ۔ پسندیدہ ۔ م ۔ اعمال کا قرض ہر صورت میں چکا ہوا ہے و ۔ زندگی کے اختتام ۔ نہ چکا جائے تو انہیں اعمال کے کھاتے میں ڈال دیا جاتا ہے، جہاں سے کچھ اعمال منتخب کیے جاتے ہیں جو کہ آئندہ زندگی میں جھیلنے پڑتے ہیں، جنہیں قسمت کہا جاتا ہے۔ یہ ہماری زندگی کی راہ متعین کرتے ہیں، یہ اعمال اُس خاص زندگی کے واقعات کا تعین کرتے ہیں۔ پچھلے اعمال کو بھگتنے کے ساتھ ساتھ ہم ہر روز نئے اعمال بھی بنا رہے ہیں، جو اِس زندگی میں کیے گئے اعمال کہلاتے ہیں۔ اس طرح ہمارا کرہ ان اعمال سے بھرا رہتا ہے۔ خُدا کو اپنے دل کے حجرے میں دیکھنے کے لیے ہمیں ان اعمال کو ختم کرنا ہے۔

### خیالات اور قول و فعل کی امرونی ۔ میں رُکاوٹ

ہماری کو صاف و ۔ میں دوسری رُکاوٹ یہ ہے کہ ہم ہر وقت خیالات اور قول

فعل سے گھرے رہتے ہیں۔ یہ خیالات اور قول و فعل خواہ اچھے ہوں یا بُرے، ہماری توجہ کو گھیرے رہتے ہیں۔ ہم خدا کو صرف اسی صورت میں دیکھ سکتے ہیں۔ ہمارے دل کا شیشہ ہر طرح کے خیالات اور اقوال و افعال سے چک اور صاف ہو۔ ہم انہیں ختم نہ کریں ہم روشنی کو نہیں دیکھ سکتے۔ ہمارے دل میں بہت سے خیالات ہیں، اس لیے خدا پہ توجہ مرکوز کرنا مشکل ہے۔ رُوح کے شیشے کو غلافوں سے چک کرنے کے لیے ہمیں اپنے خیالات، بول اور افعلل پہ قابو پانا ہے کہ یہ خدا کو دیکھ سکے۔

• زندگی بہت مشکل ہے۔ بہت سے حالات ہمیں یہ نشان کرتے رہتے ہیں اور ہم حیران ہوتے ہیں کہ ہم ان روزمرہ کے چیلنجوں سے کس طرح پر اخلاق رہ سکتے ہیں۔ ہمیں سوچنا چاہیے کہ ہم کس طرح ان حالات سے بہتر طور پر نمونہ بن سکتے ہیں۔ ہر لمحہ ہمیں اچھے اور بُرے حالات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر ہمارے اہل گھر میں، کلام پر اور معاشرے میں لوگوں کا ہجوم رہتا ہے۔ جہاں کہیں دوسرے لوگ کام میں شامل ہوں تو ایسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں، جہاں دوسرے لوگوں کے کاموں سے ہم متفق نہ ہوں۔ ہر شخص اپنی مرضی سے زندگی گزارتا ہے اور بعض اوقات ہماری اور ان کی پسند کے درمیان جھگڑا پیدا ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ پُر تشدد ہوں اور کچھ دوسرے جھوٹے اور کچھ لوگ لالچی اور خود غرض ہوں۔ ہمیں ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ ہم سے کچھ فائدہ اٹھا رہے ہوں۔ جوں جوں ہم زندگی سے نمونہ بن رہے ہیں ہمیں ہر طرح کے لوگوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ رُوح کے راستے پہ چلنا تیز دھار تلوار پہ چلنے کے مترادف ہے، کیونکہ ہمیں ان تمام مشکل حالات سے نمونہ بن رہے ہوئے بھی اپنی روحانی اقدار اور اصولوں پہ قائم رہنا ہے۔ اس راستے پہ بہت سے ٹھٹھے ہیں جن میں ہم گر سکتے ہیں۔ ہم رُوحانی راستہ بہت سیدھا اور تنگ ہے، اہم اس پہ چلتے رہیں تو یہ ہمیں راہِ خود شناسی اور خدا شناسی کی منزل لے جائے گا۔

اس حوالے سے یاد رکھو کہ اچھے اور ہمدردی کی کہانی ہے۔ وہاں دریا کے



کنارے بیٹھا تھا۔ اس نے ایہ بچھو کو دیکھا جو پنی کی لہر کے ساتھ بہہ یہ۔ وہ آدمی بہت اچھا اور رحمدل تھا۔ اس نے سوچا کہ بچھو بیچارہ پنی میں پھنسی ہے، ا میں نے اس کی مدد نہ کی تو یہ پنی میں ڈوب جائے گا۔ آدمی نے پنی میں غوطہ لگا اور بچھو کی طرف بھا اور اس کی زندگی بچانے کے لیے اسے پکڑ لیا۔

اس آدمی نے بچھو کو حفاظت سے پکڑا ہوا تھا بچھو نے اُسے ڈ مارا۔ وہ آدمی چیخ اٹھا اور فطری رد عمل کے طور پر اُس نے اپنا ہاتھ کھینچ لیا۔ اُس کا ہاتھ کھلا تو بچھو دوبہ اُس کے ہاتھ سے بہتے ہوئے پنی میں گر گیا۔ جوں ہی بچھو دوبہ پنی میں بہنے لگا آدمی اپنی تکلیف بھولی یہ اور سوچنے لگا کہ بیچارہ بچھو ڈوب جائے گا۔ وہ دوبہ دریا کی طرف بھٹا کہ بچھو کو ڈوبنے سے بچا سکے۔ وہ بچھو پہنچا، اُسے پکڑا اور اپنے ساتھ دریا کے کنارے لانے کی کوشش کی۔ بچھو نے اُسے دوبہ ڈ مارا، اور دوبہ اٹھا۔ اُس نے دوبہ اپنا ہاتھ کھینچ لیا اور بچھو دوبہ دریا میں گر گیا۔

اُس آدمی نے بچھو سے کہا ”میں نے دو مرتبہ تمہیں ڈوبنے سے بچانے کی کوشش کی، تم مجھے کیوں ڈ مار رہے ہو۔“

بچھو نے کہا ”میں تمہیں ڈ مار رہا ہوں کیوں بچھو کا یہی کام ہے۔“ ان اچہ تکلیف میں تھا لیکن پھر بھی اُسے بچھو کی ح پر رحم آیا اور وہ اُسے دوبہ بچا چاہتا تھا۔ بچھو نے ان سے دوبہ کہا:

”تم بچا ہو کہ میں تمہیں ڈ مار رہا ہوں گا پھر تم مجھے بچانے کی کوشش کیوں کر رہے ہو؟“

اس آدمی نے بچھو کو جواب دیا ”کیوں میں یہ اچھا ان ہوں جو دوسروں کے لیے ہمدردی محسوس کرتا ہے۔ میں نے تمہیں معاف کیا کیوں اچھا ان کا یہی کام ہے۔“ رُوہ کے راستے پہ چلنے والوں کے لیے اس کہانی میں بہت اہم پیغام ہے۔ کچھ لوگ اپنے بہت کے غلام ہوتے ہیں، وہ اخلاقی خوبیوں کو اپنا کر اپنے آپ کو

بہتر کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ وہ دوسروں کو تکلیف دیتے، جھوٹ بولتے، خود پسند اور خود غرض ہو۔ وہ اخلاقی خوبیوں اور اپنے آپ کو پک صاف کر کے واپس خدا کی طرف قوم، ہاں کی اہمیت نہیں جانتے۔ وہ رُوحہ کے راستے پر نہ چلیں وہ غیر اخلاقی زندگی کے مسم سے بے خبر رہتے ہیں۔ ہر روز ہماری بات ایسے لوگوں سے ہوتی ہے جو اپنے آپ کو منہ لےنے کی وجہ سے مسلسل ایسے کام کرتے چلے جاتے ہیں جو خود ان کے اور دوسروں کے لیے بھی نقصان دہ ہیں۔

• کہ دوسری طرف ہم ہیں جو رُوحہ کے راستے پر چلنے کے لیے اپنی اخلاقی طریقہ زندگی کو بہتر سے بہتر کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ ہم غیور، ہمتی، سچے، پاک، زہد، عابد اور بے لوث زندگی کی کوشش کر رہے ہیں۔ ہمارے لیے چیلنج یہ ہے کہ ہم پچھو کی طرح ڈسنے والے لوگوں کے ساتھ بھی نیکی کا رویہ کریں۔ ہمیں کہانی میں موجود اچھے انسان جیسے زندگی کی ضرورت ہے جس نے اپنا اچھا کام جاری رکھا خواہ اُس کے ساتھ کچھ بھی سلوک ہوا۔ یہ کہانی ہمیں یہ دلاتی ہے کہ لوگ جتنا بھی برا سلوک کریں ہم اچھے انسان بن کر رہ سکتے ہیں۔

تشدد کے مقابلے میں عدم تشدد اپنا مشکل کام ہے۔ جھوٹ کے مقابلے میں سچائی اپنا مشکل کام ہے۔ خودی کے سامنے عابد رہنا مشکل ہے، خود غرضی کے مقابلے میں بے لوث رہنا مشکل ہے۔ دُشمن کے سامنے خالص پن مشکل ہے، ہمیں ہر روز ان چیلنجوں کا سامنا ہے۔ ہم سبزی خور، چاہتے ہیں اور شراب اور منشیات سے پہیز کرتے ہیں، لیکن یہ معاشرے میں گوث خوری، الکحل اور شراب رچ بس چکے ہیں۔ ہم مراقبہ کرنا چاہتے ہیں لیکن بہت سی مشکلات اور مصائب ہیں جو کہ ہمارے مراقبہ میں رکاوٹ بنتی ہیں۔ رُوحہ کے راستے کا چیلنج یہ ہے کہ ان تمام باتوں کے مقابلے میں جو اچھائیاں ہیں ہم انہیں منتخب کریں۔

ہمیں ایسا رویہ کیلئے کی ضرورت ہے جو ہمدردی کے عناصر کی بجائے

زمین میں زیادہ بہتر نشوونما ہے۔ چھوٹا پودا لگا جائے تو اسے جانوروں اور ہواؤں سے بچانے کے لیے اس کے گرد بڑی لکڑیوں لگا دی جاتی ہیں کہ پودا محفوظ رہے۔ ہمیں بھی اپنے گرد بڑی لکڑیوں کی ضرورت ہے کہ روحانی نشوونما کا ہمارا ننھا پودا پھلے پھولے۔ اس طرح یہ اُن ہواؤں سے محفوظ رہے گا جو ہمیں اپنی منزل سے دُور رکھنے کے لیے، ماننے کو تیار ہیں۔ ہس بڑکے امر ہمیں اخلاقی طرف زنگی اور مراقبہ کی غذا سے نشوونما کی ضرورت ہے۔ ہمیں انہی سرمیوں میں اپنے آپ کو مشغول رکھنا ہے کہ کوئی بیرونی عناصر ہماری روحانی نشوونما سے باز نہ ہوں۔ اس طرح ہم منفی عادات کا شکار ہونے سے بچ سکتے ہیں خواہ لوگ ہمیں عدم تشدد سچائی، یکیزگی، معاہدہ اور بے غرضی، محبت سے ہٹا چاہیں۔ ہمارے مراقبہ میں رکاوٹ بنیں۔ ہمیں مستقل مزاجی سے اپنے طرہ سے بڑے رہنا چاہیے۔ چاہے لوگ کہانی کے بچھو کی طرح کہتی رہیں، ہمیں اچھے دل اور رحم دل ہو چاہیے۔ جس طرح اُس شخص نے بچھو کو معاف کر دیا اور اچھا دل بنا رہا، ہمیں بھی اپنی اخلاقی اقدار کو برقرار رکھنا چاہیے خواہ ہمارے ساتھ کچھ بھی ہو رہے۔

خدا ہر چیز اور کام کو دیکھ رہا ہے جو ہم دوسرے لوگ کر رہے ہیں۔ یہ کچھ ہمارے اعمال سے میں درج ہو رہا ہے۔ ہم دوسروں کی وجہ سے اپنی ترقی میں سُستی اور اپنے خیالات اور قول و فعل کے ذریعے بُرے اعمال میں اضافہ کیوں کریں؟ چاہے جو کچھ بھی ہو ہمیں اپنی اچھائی نہیں چھوڑنی چاہیے۔

اچھائی کرنے میں کامی ہاموی: طبعی کو دھندلا کر رہی ہے۔ مثال کے طور پر: غصہ اور تشدد ختم کرنے کی ضرورت ہے۔ غصہ عام طور پر کسی دوسرے شخص سے ہو رہا ہے۔ ہم غصے میں ہوتے ہیں تو اُس شخص کے برے میں سوچتے ہیں کہ اُس نے کیا کیا۔ کہا۔ ہم اُس واقعے کو دہراتے ہیں۔ ہم کسی فلم کی طرح اس منظر کو دہراتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اُس شخص کو دوبارہ کیسے جواب دینا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہم

انتقام ۔۔ کے لیے الفاظ سوچیں اور عملی منصوبہ بٹھا ۔ ہمارا رُوحانی محبوب ہمارے پس کیسے آئے گا ۔ ہمارے خیالات کسی دوسرے شخص کے لیے ۔ ت سے بھرے ہوئے ہوں ۔ ہمیں دوسروں کے متعلق ۔ لکل نہیں سوچنا چاہیے کہ انھوں نے ہمارے ساتھ کیا سلوک کیا ۔

جن لوگوں نے ہمیں تکلیف پہنچائی ہے، ان کے متعلق نہ سوچنے سے ہم غصہ ختم کر دیں گے۔ اپنے دل سے غصہ ختم کرنے کے لیے ہم اپنے آپ سے پوچھو ۔ ہیں کہ کیا ہم اپنا وقت دوسروں کے لیے دل میں غصہ و ۔ ہوئے، اُس کے متعلق سوچتے، بولتے اور کچھ کرتے ہوئے ۔ بھر کرہ چاہتے ہیں ۔ اپنے محبوب حقیقی سے ۔ قات کرہ چاہتے ہیں ۔ ہمیں رُوحانی سمجھ حاصل ہوتی ہے تو پھر ہم فیصلہ کرتے ہیں ”میں دوسروں کے متعلق غصے کے خیالات سے اپنا وقت ضائع نہیں کرہ چاہتا، بلکہ چاہتا ہوں کہ میں اپنے آپ کو اس قابل بنالوں کہ میرا محبوب (خُدا) میرے دل کے حجرے میں داخل ہو جائے۔“ اس طرح ہم زیہ وہ دیہ ۔ غصے کی کیفیت میں نہیں رہیں گے، کیو ۔ ہم اپنے محبوب حقیقی یعنی خُدا کے متعلق سوچنے میں مصروف رہیں گے۔

تشدد میں دوسرے لوگوں ۔ جانوروں کو نقصان پہنچانے شامل ہے۔ خُدا ہر زہ مخلوق میں موجود ہے، خواہ وہ جانور ہوں ۔ پوہ، مچھلی، و ۔ والے کیڑے حشرات۔ عدم تشدد کن زہ کی کا مطلب ہے کسی مخلوق کی جان و ۔ یں ۔ طنی آواز اور روشنی کے مراقبہ پ بیعت کے لیے ۔ دی شرط ہے کہ عدم تشدد کن زہ کی اپنائی جائے اور سبزیوں مشتمل خوراک استعمال کی جائے۔ سبزیوں مشتمل غذا وہ ہے، جس میں صرف پودوں سے حاصل ہونے والی اشیاء مثلاً سبزیوں، پھل، غلہ، نمہ مغزیہ، پھلیاں اور دالیں وغیرہ شامل ہیں۔ اس میں دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء بھی شامل ہو سکتی ہیں۔

زمانہ قدیم میں گائے سے دودھ حاصل کر لیا ۔ قدرتی طرہ ۔ تھا جس سے گائے کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا تھا، اس لیے فقراء کا ملین نے اجازت دے دی کہ جو لوگ

رُوحہ • کے راستے پہ بیعت ہوہ چاہتے ہیں، وہ ان سے بنی مصنوعات کا استعمال کر رہے ہیں۔

اس کے بعد ہمیں لالچ لے ختم کرہ چاہئے۔ لالچی ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ہم زیادہ سے زیادہ مادی چیزیں حاصل کرہ چاہتے ہیں، اس میں ملکیت کی خواہش بھی شامل ہے، جس میں ہم چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ ہمارے ماتحت ہوں اور ہم ان کے سوچنے، بولنے اور کام کرنے کے احکامات جاری کریں۔ • ہمارے دل میں لاؤ بھرا ہوا ہو تو وہاں خدا کیسے آسکتا ہے؟ خدا ہمارے گھر (دل) میں داخل ہوہ چاہتا ہے لیکن یہ جگہ تو چیزوں کی ملکیت سے بھری ہوئی ہے۔

خواہ ہم مزید دو • اکٹھی کرنے، آماجگت یہ جا • د بنانے کے خیالات و • ہوں • ایسے خیالات کہ جو کچھ ہم چاہتے ہیں دوسرے لوگوں کو کس طرح اس طرز • • • لایہ جائے • کہ وہ ہماری مطلوبہ خواہش پوری کر دیں۔ • • ہم ان لالچی خیالات سے چھٹکارا حاصل نہیں کرتے، ہمارے دل میں خدا کے آنے کے لیے کوئی جگہ نہیں بن سکتی۔

ہمیں ہوس سے بھی چھٹکارا حاصل کرہ ہے۔ پیار اور ہوس دو مختلف چیزیں ہیں۔ پیار دلوں کی • قات ہے۔ پیار کا تبادلہ آنکھوں سے آنکھوں • • دل سے دل • • اور رُوح سے رُوح • کا ہے۔ پیار دوزوحوں کے • طنی • پے کا • م ہے، پیار میں دو • • ہو جاتے ہیں۔ یہ • • • ہی تعلق ہے جس میں دوزوحوں • • دوسرے کے لیے پیار، شفقت اور ہمدردی رت • ہیں اور ان میں ہم آہنگی ادوای • دوسرے کے لیے پسندیدگی پئی جاتی ہے۔ ہوس میں ہم دوسروں کو اپنے فائدے کے لیے استعمال ہونے والی چیز سمجھتے ہیں • ا • ہماری توجہ ہوس کی طرف ہے تو پھر خدا ہمارے ساتھ کیسے رہ سکتا ہے جبکہ ہمارا دل و • کی کسی چیز • شخص کے لیے ہوس سے بھرا ہوا ہو؟ پھر ہماری توجہ محبوب حقیقی نہیں بلکہ • • • وی شخص • ہوتی ہے۔ مُرشدانِ کامل واضح لفظوں میں بیان





• اے بہت لطیف • قابل بیان ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہم طاقت، دوسرے علم کے غرور کا شکار ہوں۔ طاقت • مرتبے کے غرور کا مطلب ہے کہ ہم اپنے آپ کو دوسروں سے زیادہ طاقتور • افضل سمجھتے ہیں۔ یہ ہمارے قول و فعل سے ظاہر ہوتا ہے جس میں ہم اپنے آپ کو آقا سمجھتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ ہمارے ماتحت بن کر ہماری مرضی کے مطابق چلیں۔ اے ہمیں ایسا بنا دیتی ہے کہ ہم ہر کسی کو حکم دینے لگتے ہیں۔ دوسرے کے غرور کا مطلب ہے کہ ہم ہر چیز پر اپنا حق سمجھتے ہیں اور ہر کسی کو اپنی مرضی کے مطابق • چاہتے ہیں۔ ہم محسوس کرتے ہیں کہ ہمارے پاس دوسرے زیادہ ہے اس لیے دوسروں کو ہمارا مالع ہو چاہیے۔ ہم اپنے آپ کو • محسوس کرتے ہیں کیونکہ ہم مالدار ہیں۔

علم کے غرور کا مطلب ہے کہ ہم اپنے آپ کو دوسروں سے زیادہ ذہین سمجھتے ہیں۔ ہم محسوس کرتے ہیں کہ ہم • سے زیادہ عقلمند ہیں اور • تمام لوگ کم عقل ہیں۔ ہم سوچتے ہیں کہ ہمارے خیالات دوسروں سے بہتر ہیں۔ یہ سچ ہے کہ کچھ لوگوں کا آئی۔ کیو (ذہنی صلاحیت) زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ • • • • • کی ذہنی صلاحیت • • • • • یکساں نہیں ہوتی۔ خطرہ کہ صورت حال اُس وقت • • • • • ہے کہ ہم اس پر مغرور ہو جاتے ہیں • • • • • ہم دوسروں کو حقیر اور اپنے آپ کو بہتر سمجھتے ہیں تو پھر ہم اپنا وقت خود کو دوسروں سے ذہین محسوس کرنے میں • • • • • لگتے ہیں۔ ایسی صورت میں ہم اپنے محبوب حقیقی کو کیسے جان • • • • • ہیں • • • • • ہم اپنی • • • • • کی خیالات سے گھرے ہوئے ہوں؟

• • • • • مرتبہ • • • • • مرید اپنے روحانی اُستاد کے گھر جانا چاہتا تھا۔ وہ اُن کے دروازے پہ پہنچا اور دروازہ کھٹکھٹایا۔

اُستاد نے پوچھا، ”کون ہے؟“ مرید نے کہا، ”میں ہوں۔“ مرید نے بہت انتظار کیا لیکن مُرشد نے کوئی جواب نہ دیا اور نہ ہی اُسے اندر آنے کے لیے کہا۔ مرید نے



دستک جاری رکھی اور ہر مرتبہ اُس کے مُرشد نے پوچھا کہ کون ہے اور وہ جواب دیتا ”میں ہوں“ لیکن مُرشد نے اُس کے لیے دروازہ نہ کھولا۔

مریہ دل شکستہ واپس چلی ۞ اور حیران تھا کہ اُس سے کیا غلطی ہوئی ہے۔ راستے میں اُس کی ۞ قاتلہ ۞ دوسرے مریہ سے ہوئی اور اُس نے بتایا کہ اُس کے ساتھ یہ معاملہ پیش آیا کہ میں نے مُرشد کے دروازے پہ دستک دی اور ۞ اُنھوں نے پوچھا کہ کون ہے تو میں نے اُنھیں بتایا کہ ”میں ہوں“ لیکن اُنھوں نے دروازہ نہیں کھولا۔ دوسرے مریہ نے کہا:

”آؤ دوبارہ چلتے ہیں، میں کوشش کرتی ہوں، پھر دیکھتے ہیں کہ کیا ہوتا ہے۔“ دوسرا مریہ ۞ سچا پیر و کار تھا۔ وہ صرف اور صرف اپنے مُرشد کے متعلق دِن رات سوچتا رہتا تھا۔ ۞ وہ مُرشد کے گھر کے ۞ ہر پہنچے، تو اُس سچے مریہ نے دروازے پہ دستک دی۔ مُرشد نے اسے آواز دی ”کون ہے؟“

سچے مریہ نے جواب دیہ، ”آپ ہی تو ہیں۔“ مُرشد بہت خوش ہوئے، دروازہ کھولا اور اُسے اندر بلا کر گلے سے لگایا۔

پہلے مریہ نے کہا کہ ایسا کیوں ہوا کہ ۞ میں نے دروازے پہ دستک دی تو آپ نے مجھے اندر نہیں آنے دیہ؟ مُرشد نے جواب دیہ کہ ۞ میں نے پوچھا کہ ۞ ہر کون ہے؟ تو تمہارا جواب تھا کہ ”میں ہوں۔“ سچا مریہ اپنے متعلق تمام خیالات بھول جاتا ہے اور اُسے ہر وقت مُرشد کا ہی خیال رہتا ہے۔ اپنے محبوب حقیقی سے ملنے کے لیے ہمیں دوسرے تمام خیالات چھوڑ دینے ہوں گے۔

پیار کی گلی میں دو اکٹھے نہیں چلے ۞۔ یہ گلی اتنی تنگ ہے کہ صرف ۞ ہی اندر سکتا ہے۔ ۞ ہم اپنے آپ کو اپنے محبوب (موشد پک) میں کھودیتے ہیں تو پھر دو نہیں رہتے بلکہ ۞ بن جاتے ہیں۔ ہمیں اپنی آہ سے چھٹکارا پانے کی ضرورت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم یہ نہ سوچیں کہ ہم کتنے عظیم ۞ ۞ ہیں اور دوسرے کتنے غیر

اہم ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہم صرف اپنے محبوب حقیقی کے متعلق سوچیں و ا۔۔۔ دوسرے ہمارے دل میں اپنی اہ کے متعلق خیال آئے تو ہمیں اپنے آپ سے پوچھنا چاہیے کہ کیا ہم اپنے ورے میں سوچنا چاہتے ہیں ؟ ہم محبوب حقیقی یعنی خدا کو اپنے گھر بلا کر چاہتے ہیں ؟

۱۰۰۔ خودی کا علاج ۔ بے لوث ۔ مت ہے و ا۔۔۔ ہم اپنا وقت ایسی سر میوں میں نہ اریں، جن کے ذریعے دوسروں کے مددگار ہوں تو پھر ہم اپنی نہیں بلکہ دوسروں کی ۔ مت کرتے ہیں و ا۔۔۔ ہم ذاتی فائدے کی خواہش دل سے نکال کر دوسروں کی مدد کرتے ہیں ۔ ہم اپنے متعلق نہیں سوچتے اور اپنی اہ ختم کر رہے ہوتے ہیں ۔ ہم یہ نہیں سوچتے کہ اس کام سے ہمیں کیا فائدہ حاصل ہوگا ۔ ہم اپنے مرشد کے خیالات میں دوسروں کی مدد کر رہے ہوتے ہیں ۔ اس کا مطلب ہے کہ ۔ کوئی جسمانی کام کر رہے ہوں ہمارے دل و دماغ میں اپنے مرشد کا پیار ہو ۔ ہم کسی ذاتی خیال کے بغیر دوسروں کی مدد کرتے ہیں و ا۔۔۔ ہم بے لوث ۔ مت میں وقت نہ اریں تو پھر خود پسند خیالات کے لیے کوئی وقت نہیں بچے گا۔

مرشد پک نے ہمیں ذاتی محاسبے کی ڈائری دی ہے جس میں ہم ہر روز اخلاقی خوبیاں مثلاً عدم تشدد، سچائی، پکیزگی، صداقت اور بے لوث ۔ مت کی خوبیاں اپنانے میں ہونے والی کوششیں درج کرتے ہیں ۔ ڈائری میں ۔ کالم سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل خوراک استعمال کرنے میں ہونے والی کوششیں درج کرنے کا بھی ہے و ا۔۔۔ ہم نے کسی قسم کے گوشت، انڈے، مچھلی، آبی جاندار ۔ ان سے تیار شدہ غذا سے ۔ ہیز نہ کیا ہو تو اس کالم میں درج کرتے ہیں، ہر قسم کے ۔ آور مشروب اور الکحل کے استعمال سے ۔ ہیز نہ کرنے پر بھی ڈائری کھلی ۔ کالم اس خامی کو درج کرنے کے لیے بنا ہے، کیونکہ یہ چیزیں ہمارے شعور کو کم کرتی ہیں و ا۔۔۔ ہم اپنے شعور کو الکحل اور ۔ کے ذریعے گرا رہے ہوں تو وہاں خدا کیسے آسکتا ہے ؟ اس لیے ۔ طنی روشنی اور آواز پر بیعت کے

لیے: یہ دی شرائط میں سبزی خور: ۰۰ اور الکحل سے پہنچ کر شامل ہے۔  
 ۰ ڈاؤمی: ۰ ذریعہ ہے جس سے ہم عدم تشدد، سچائی، عافیت، پکیزگی اور بے لوث  
 ۰ مت کے دائرہ کار کے متعلق اپنے بول، سوچ اور عمل کا ۰۰ ازہ لگا ۰۰ ہیں۔ ۰ ہم  
 کوئی غلطی دیکھتے ہیں تو ہماری کوشش ہوگی کہ اگلے دن ہم پہلے سے بہتر بن سکیں۔ ۰  
 ہم دیکھیں کہ بول کے ذریعہ عدم تشدد کے معاملے میں ہم سے بیس غلطیاں ہوئی ہیں،  
 ہم کوشش کریں گے کہ اگلے دن ان کی تعداد کم ہو۔ اس طرح ہم روزانہ غلطیاں کم کرتے  
 جا ۰۰ گئے حتیٰ کہ ۰۰ دن اس کالم میں درج کرنے کے لیے کوئی غلطی نہ ہوگی۔ ۰ ڈاؤمی  
 کا مقصد اپنے آپ کو کوئی سخت سزا دینا، شرمندہ کرنا نہیں، بلکہ ایماندارانہ طور ۰۰ سے  
 جا ۰۰ ہے کہ ہماری سوچ، بول اور عمل کا رخ کس طرف ہے۔ ۰ ہی ہم غلطیاں کم  
 کریں گے یہاں۔ ۰ کہ ہمارا ۰ اور دماغ ساکن ہو جائے گا اور ہماری رُوح صاف  
 ہو جائے گی۔ ۰ طن میں خُدا سے مل سکے۔

اخلاقی خوبیوں کو اپنانے میں ہونے والی غلطیوں کو درج کرنے کے ساتھ ساتھ  
 ۰ ڈاؤمی میں مرقبہ کے لیے لگایا ۰۰ وقت درج کرنے کی جگہ بھی دی گئی ہے۔ روشنی کے  
 مرقبہ، آواز کے مرقبہ اور بے لوث ۰ مت میں لگائے گئے وقت کو درج کرنے کے  
 لیے کالم بنا ہوا ہے۔ اپنی رُوحانی ترقی کا جائزہ ۰۰ کے لیے بھی مرقبہ کے دوران ہم  
 نے جو کچھ دیکھا اور سنا اس کا بھی ۰ قاعدہ ۰ و رڈ رکھا جاتا ہے۔ اس میں ہمارے ۰ طنی  
 مشاہدات مختلف رنگوں کی روشنی دیکھنے، ۰ طنی آسمان، ستارے، چاند، سورج اور ۰ طنی  
 رہنمائی یعنی مُرشد چک کی نورانی صورت دیکھنے کے مشاہدات درج کرنے کی جگہ دی گئی  
 ہے۔ اس میں مختلف ۰ طنی آوازیں بھی دی گئی ہیں کہ ہم ۰ و رڈ رکھ سکیں کہ ہم نے  
 آواز کے مرقبہ کے دوران کیا سنا۔ اس طور ۰ سے ہم ۰۰ کی طرف واپسی کے ۰ طنی  
 سفر کی، روز، روز، ہستی ہوئی رُوحانی ترقی کا ۰ و رڈ رکھ سکیں گے۔

## خواہشات اور ووی لگاؤ سے چشمہ کا بند ہو

ہمارے پانے اعمال، منفی خیالات، منفی بول اور منفی کاموں کے علاوہ تیسری چیز جس نے طبعی میں رکاوٹ ڈال رکھی ہے، وہ ہماری تمام خواہشات اور مادی و کی چیزوں سے لگاؤ ہے۔ آپ نے کبھی اپنے بچوں سے پوچھا ہو کہ وہ اپنی ساگرہ کے لیے کیا چاہتے ہیں؟ تو ان کی خواہشات کی ایسی لمبی فہرست ہوتی ہے۔ وہ بہت سے کھلونے، کچھ نئے آلات، اپنی پسند کی کسی دوسری چیز کو، نے کے لیے رقم کی خواہش و ہیں۔ ہم بھی اپنے بچوں سے مختلف نہیں ہیں۔ ہماری اپنی واری کی لسٹ بھی ہماری تمام خواہشات اور تمناؤں سے بھری ہوئی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہم کچھ مادی چیزیں مثلاً فرنیچر، قی آلات، کمپیوٹر، نئے کپڑے اور جو کچھ فیشن میں ہو، چاہتے ہیں کہ ہم اپنے ہمسایوں کا مقابلہ کر سکیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم دو شہرت چاہتے ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ کسی کھیل، مشغلے میں بہتر چاہتے ہوں، ہو سکتا ہے کہ ہم کسی خاص قسم کے تعلقات مثلاً شوہر، بیوی و بھوہ چاہتے ہوں۔ بچوں کی خواہش ہو۔ کچھ لوگ پالتو جانوروں کی خواہش و ہیں۔ ہمارا دل مختلف خواہشات سے بھرا رہتا ہے جنہیں ہم پورا کرنا چاہتے ہیں۔ ہماری توجہ خدا کی جانب کیسے ہو سکتی ہے؟ کہ ہم زندگی میں اور بہت سی چیزوں کی خواہش و ہوں؟ ہمیں صرف خدا کی خواہش دل میں و کی ضرورت ہے۔ کوئی اور خواہش اہمارے دل میں موجود رہے گی، ہمیں خدا کو دیکھنے کی راہ میں رکاوٹ بنے گی۔

ہم اپنی کو کیسے صاف کر و ہیں؟ کہ یہ بہت سی خواہشات کے بند ہے؟ اس سوال کے جواب کے لیے صفحہ کی رنچ میں موجود کسی خدا رسیدہ رگ کا واقعہ بیان کیا جا رہا ہے۔ مرتبہ انھیں چودہ سال کے لیے وطن رکر دیا اور انہیں جنگلوں میں رہنا پڑا۔ بہت سے فقراء (علاء و پارسا لوگ) خدا کی تلاش میں وہاں عبادت



میں مصروف رہتے تھے۔ اسی جنگل میں ایک خاتون بھی رہتی تھی جو اُن دنوں ذات پت کی تقسیم کی وجہ سے بچ ذات سمجھی جاتی تھی۔ اُسے پیہہ کہوہ، رگ وطن، رگ کردیئے گئے ہیں اور وہ جنگل کی طرف آرہے ہیں، وہ بہت خوش ہوئی کیو وہ اُن سے ملنا چاہتی تھی اور اس نے سوچا کہ یہ اُن سے قات کا اچھا موقع ہے۔ اس نے سوچا کہ اُوہ رگ فنگے پو اُن طرف چلے آئے تو جنگل میں بہت سی خاردار جھاڑیاں ہیں جو اُن کے پو اُن میں جُھک سکتی ہیں۔ اس لیے عورت نے تمام جھاڑیوں کو ہٹاتے ہوئے بہت دُور راستہ صاف کر دیا۔ اُس کے بعد اُس نے سوچا کہ اُوہ میری جھونپڑی میں آ۔ تو میں انھیں کھانے کو کیا پیش کروں گی؟ اُس نے جنگل میں موجود اِس رِس دار پھل تلاش کیا۔ وہ نہیں چاہتی تھی کہ انھیں کوئی کھٹا پھل کھا پھے، اس لیے اُس نے ہر پھل کو خود چکھا اور جو میٹھے تھے انھیں اپنی جھونپڑی میں جمع کر لیا۔

اس دوران اُن فقراء نے بھی رگ کے دیس رکیے جانے کی خبر سُنی۔ اُن میں سے ہوا۔ نے سوچا، چو وہ بہت عبادت دار ہے اس لیے رگ اُس کی جھونپڑی میں ضرور آ۔ گے۔ ہر کسی کو یقین تھا کہ رگ اُس کی جھونپڑی کو منتخب کریں گے۔ وہ کہاں گئے؟ وہ سیدھے اُس عورت کی جھونپڑی میں گئے، جس نے اُن کے لیے راستہ صاف کیا اور پھل اکٹھے کیے۔ وہ عورت بہت خوش ہوئی کہوہ رگ اُس کے گھر آئے ہیں، اُس عورت نے انھیں وہ پھل پیش کیے جو انھوں نے خوشی سے کھائے۔

جنگل میں موجود فقراء بہت پِیشان ہوئے کہ ہم کئی سالوں سے یہاں عبادت کر رہے ہیں لیکن نیک رگ اُن کے گھر نہیں آئے۔ وہ اُن کے پَس گئے اور انھیں اپنے ہاں آنے کی دعوت دی۔ اُن فقراء کے گھر کے راستے میں اِس مَلاب تھا جو کہ گندگی اور کیڑوں مکوڑوں سے بھرا ہوا تھا۔ فقراء نے اکٹھے ہو کر کہا، ”ہم یہاں رہتے ہیں لیکن ہمارے پَس پیہہ کے لیے صاف پنی نہیں ہے۔ یہ مَلاب بہت گندا ہے۔ کیا آپ مہربانی کر کے اپنے پو اُن میں ڈالیں گے کہ یہ صاف ہو جائے؟“

خُدا رسیوہ بہرگ۔ کے دلوں کی جا سے خبر تھے اور جا۔ تھے کہ وہ  
 ۔۔۔ اہ سے بھرے ہوئے ہیں۔ اُنھوں نے جواب دیہ ”نہم۔۔۔ پوسا ہو اور کئی سالوں  
 سے عبادت کر رہے ہو، تم لوگ اس مہلاب کو صاف کرنے کے لیے اپنے پوس پنی میں  
 کیوں نہیں ڈالتے؟ اُن۔۔۔ نے پنی کو صاف کرنے کے لیے اپنے پوس ڈالے لیکن  
 وہ پنی صاف نہ ہوا۔

پھر اُنھوں نے کہا ”اے خُدا رسیوہ بہرگ! اے مہرہ پنی آپ اپنے پوس  
 مہلاب میں ڈالیں کہ یہ صاف ہو جائے۔ وہ انہیں بہت پیار سے مایہ سبق دکھایا۔  
 چاہتے تھے اس لیے اُنھوں نے اپنے پوس ڈالے لیکن مہلاب اب بھی صاف نہ ہوا۔  
 بہرگ نے کہا، میرا خیال ہے کہ اے آپ لوگ مہلاب صاف کرنا چاہتے ہیں تو اُس  
 عورت کو بلا۔ جس کے گھر میں یہ تھا اور اُس سے درخوہ کریں کہ وہ اپنے پوس  
 مہلاب میں ڈالے۔ اُن فقراء کو اپنی سخت توہین محسوس ہوئی اور سوچنے لگے کہ مایہ  
 ذات کی عورت اتنی پاک کیسے ہو سکتی ہے کہ مہلاب کو صاف کر سکے۔ لیکن چوہ بہرگ  
 نے اُنھیں ایسا کرنے کے لیے کہا تھا اس لیے اُنھیں حکم ملنا پڑا۔ اُنھوں نے اُس  
 عورت کو بلوایا اور اُس نے اپنے پوس مہلاب میں ڈالے۔ اچانک مہلاب صاف و شفاف  
 ہو گیا۔ بہرگ نے اُنھیں دکھایا کہ جس کا دل صاف ہو، پیارا اور سچی لگن سے بھرپور ہو تو  
 یہ پاکیزگی ہر طرف پھیلتی ہے۔

اس کہانی کی رموز ہمیں بتاتی ہے کہ اے ہم خُدا کو پہنچانے میں تمام  
 خامیوں کو اپنے دل سے نکالنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں خُدا کے لیے اپنے دل کو پاک  
 کرنے کی ضرورت ہے۔ وہ عورت اپنے محبوب کو۔۔۔ سے اچھی چیز دینا چاہتی تھی،  
 اس نے رُوح کی طہنی خوبصورتی پیش کی جو ہر سے بھی دکھائی دی۔ یہ کہانی خُدا سے  
 پیار کی طاقت بیان کرتی ہے جس سے تمام گندگی صاف ہو جاتی ہے۔

مراقبہ اور اخلاقی زندگی کا نتیجہ یہ ہے کہ ہماری رُوح بے داغ شیشے کی طرح

• پاک صاف ہو جاتی ہے اور خدا کے نور کو منعکس کرتی ہے۔ پھر ہمارے اہل جلتی روشنی، پیار اور روحانی مسرت کے اس مقدس شعلے کو اس طرح چمکاتی ہے کہ خدا کی طرف جانے کا ہمارا راستہ جگمگا اٹھتا ہے۔

### ذاتی غور و فکر

۱۰ • ہفتہ • اپنے خیالات، اقوال اور اعمال کا مشاہدہ کیجیے۔ غصہ، لالچ، اہ، اقوال، اعمال اور کاموں میں ہمارا کتنا وقت رہا ہے؟ اس وقت کے لالچ اور خواہشات کا پیچھا کرنے میں آپ کتنا وقت اور قوت صرف کرتے ہیں؟ ان میں سے کن کن چیزوں کو آپ چھوڑ چاہیں گے، کہ آپ رب کے رے میں زیادہ وقت دے سکیں؟







## سبزی خوری

• ہم سبزیوں اور پھلوں مشتمل غذا کے ذریعے میں سوچتے ہیں تو اکثر اسے جسمانی صحت سے جوڑتے ہیں۔ ڈاکٹر اور طبی ماہرین سبزیوں اور پھلوں مشتمل غذا کے جسم کے لیے فائدہ بیان کرتے ہیں۔ وہ بیماریاں کم کرنے، اپنی صحت اور تندرستی کے لیے سبزیوں اور پھلوں مشتمل غذا تجویز کرتے ہیں۔ جسمانی تندرستی کے ساتھ ساتھ سبزی خور کے دماغی اور روحانی فوائد بھی ہیں۔

پوری دنیا میں بہت سے لوگوں نے پودوں سے حاصل ہونے والی غذا کو صرف جسمانی صحت سے کہیں، مگر کو اپنا۔ میڈیٹیشن کی ترقی کے ساتھ ہماری خوراک کے ہمارے جسم پر اثرات حال ہی میں طبی طور پر ثابت ہوئے ہیں۔ ہر کسی سائنسی ثبوت کے ماضی میں لوگ کیوں سبزیوں مشتمل خوراک استعمال کرتے تھے؟ کیا سبزی خوری کھانا صحت کے علاوہ بھی کوئی اور وجوہات ہیں؟

سبزی خوروں کی ذہنی و روحانی صحت سے واقفیت والے لوگوں سے بھری ہوئی ہے۔ قدیم ہندو اور یوگی سبزی خور تھے۔ مہاویدھی بھی سبزی خور تھے۔ پوری دنیا میں فلسفی، مصنف، قومی رہنما، کے ہمدرد لوگوں نے سبزیوں اور پھلوں مشتمل غذا کو اپنا۔ بہت سے کھیلوں میں حصہ لینے والے لوگوں نے سبزی خوری کو اپنا اور بہتر کارکردگی

کے • خاص شہرت حاصل کی۔ وہ سبزیوں اور پھلوں میں مشتمل غذا کے • رے میں ایسا کیا جا • تھے جس نے اُن کی سوچ کو بھی بہتر بنایا؟  
سبزی خور • کی سات روحانی وجوہات ہیں۔

## 1. عدم تشدد کا مظاہرہ کرے

سبزی خور • کی • روحانی وجہ یہ ہے کہ عدم تشدد کی زندگی • ار نے کا یہا •  
• دی اصول ہے۔ بہت سے مذاہب کا • یکساں اصول ہے کہ کسی کو مت مارو (یہاں مارنے کا مطلب کسی کی جا • ہے) بہت سے مذہبی پیشواؤں، صوفیوں، کامل ولیوں، پیغمبر اور فقراء کا ملین نے لوگوں کو جان سے نہ مارنے کی تبلیغ کی۔ یہا • سنہری اصول ہے کہ دوسروں کے ساتھ وہی سلوک کرو جو تم چاہتے ہو کہ دوسرے تمہارے ساتھ کریں۔ کیا کوئی چاہتا ہے کہ اُسے مارا جائے؟ آ • ہم اس سنہری اصول کو اپنہ • اور ہم نہیں چاہتے کہ ہم مارے جا • تو اس کا مطلب ہے کہ ہمیں دوسروں کو بھی مارے نہیں چاہیے۔  
ہمیں ان جانوروں مثلاً مرغابی، گائے، مرغی، چوزہ جسے خوراک کے لیے ذبح کیا جا • ہے • مچھلی جسے ہک کے ذریعے پکڑتے ہیں، درد سے تپتے ہوئے دیکھنے کی ضرورت ہے کہ ہم اس پر تشدد عمل کی تکلیف کا ا • ازہ لگا سکیں جس سے یہ جانور • رتے ہیں۔ آ • ہم اس سنہری اصول کو اپناتے ہیں تو ہمیں یقیناً جاننا چاہیے کہ ہم پسند نہیں کریں گے کہ ہمارے ساتھ ایسا سلوک کیا جائے۔

بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کے خیال میں جانور • پ • اور مچھلیاں شعور نہیں • لیکن اُن لوگوں کے متعلق سوچیں جنہوں نے • لتو جانور رکھے ہوتے ہیں جیسے • تلی۔ وہ ان جانوروں کے ساتھ ایسا سلوک کرتے ہیں جیسے کہ وہ اُن کے خانہ • کا فرد ہو۔ یہ جانور • چ • ن کی طرح اپنے آپ کو جاننے کا شعور نہیں •، لیکن سائنسی اصولوں کے تحت وہ یقیناً جانور ہیں۔ وہ نشو • پ • تے، سانس •، کھاتے •

اور بچے پیدا کرتے ہیں۔ وہ تکلیف بھی محسوس کرتے ہیں۔ ا۔ ہم عدم تشدد کے اصول کو اپناتے ہیں تو ہم کسی کو بھی تکلیف میں نہیں دیکھ سکیں گے، خواہ وہ ۔۔ ہو ۔ جانور، ہم یقیناً چاہیں گے کہ کسی کے لیے بھی تکلیف کا ۔۔ نہ بنیں۔

عدم تشدد پسند لوگ چاہیں کہ تمام جانور اور تمام ۔۔ خدا کی مخلوق ہیں۔ جو لوگ مراقبہ کے ذریعے ۔۔ جاتے ہیں اور روحانی مقامات میں سے ۔۔ کر اپنی روح کو خدا سے جوڑ چکے ہیں، وہ چاہیں کہ خدا کا جو نور ہم ۔۔ کے ۔۔ طن میں موجود ہے وہ تمام مخلوقات میں بھی موجود ہے۔ مہاتما بھ، حضرت عیسیٰ، شمس تبریزؑ، ۔۔ فرید، مولاء رومیؒ، ۔۔ ۔۔ اور بہت سے دوسرے ۔۔ رگانِ کامل نے اس روشنی کو تمام جانوروں میں دیکھا۔ اس طرح وہ ۔۔ کے ساتھ ۔۔ خانہ ان کا سا سلوک کرتے تھے۔ سینٹ فرانسس ان تمام جانوروں کو اپنے چھوٹے بہن بھائی تسلیم کرتے تھے اور جانوروں کو ۔۔ مرہ ہوا نہیں دیکھا ۔۔ تھے۔

عظیم فنکار لیونو رومائی ۔۔ سبزی خور تھا اور بہت رحم دل شخص تھا۔ وہ ۔۔ کسی ۔۔ کو پنجرے میں بند دیکھتا تو اُس کے مالک کو ۔۔ اور پنجرے کی قیمت ادا کر دیتا اور پھر پنجرے کا دروازہ کھولتا ہو ۔۔ کو آزاد ہو کر خوشی سے اڑتے ہوئے دیکھتا۔

## 2. ہم جو کھاتے ہیں وہی بن جاتے ہیں

سبزی خو ۔۔ کی ۔۔ اور روحانی وجہ یہ ہے کہ ہم جانوروں کو بطور خوراک استعمال نہ کر کے اُن کی وابہریشنز کو اپنے اندر لے جا کر اپنے روحانی شعور کو کم نہ ہونے دیں۔ ہم جو کچھ کھاتے ہیں، وہی ۔۔ ہیں ۔۔ ۔۔ ہم ۔۔ جانور کو بطور خوراک کھاتے ہیں، ہم اس جانور کو اپنے جسم کھا ۔۔ حصہ بنا رہے ہوتے ہیں، ہم نہ صرف اُس جانور کا گوشت ۔۔ کھاتے ہیں بلکہ اس جانور کی وابہریشنز بھی کھاتے ہیں۔ کچھ جانور تشدد کا رُحمان و ۔۔ ہیں۔ وہ اپنی خوراک کی تلاش میں دعبے ۔۔ وں پھرتے ہیں اور دوسرے جانوروں پر بغیر

کسی رحم کے حملہ کر دیتے ہیں۔ اس شکار کی فطری جبلت بھی ہمارے جسم کا حصہ ہے۔  
 • ہم جانوروں کو کھاتے ہیں تو نہ صرف اُن کی وابستہ نشیز بلکہ اُن کے ہارمونہ بھی ہمارے جسم کا حصہ ہے۔ اُس خوف کے متعلق سوچیں جو کہ جانور محسوس کر رہا ہوگا۔  
 • اُسے بند کیا جا رہا ہے۔ بُرا سلوک کیا جا رہا ہے۔ اور ذبح خانے جاتے ہوئے جانور کا خوف۔ اور پھر جانور کو مارنے کے وقت اس کی اذیت اور شدید خوف کے متعلق ذرا سوچیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ہم پہ خوف طاری ہو تو ہمارے جسم میں اینڈر لائن اور کارٹی سول (cortisol and adrenal hormones) ہارمونہ پیدا ہوتے ہیں۔ یہ جسمانی ہلچل ابلی اور جسم میں تناؤ کی کیفیت پیدا کرتے ہیں۔ یہ تناؤ (stress) کے ہارمونہ اس ذبح کیے گئے جانور میں موجود ہوتے ہیں اور ہم اُس جانور کو کھاتے ہیں تو یہی ہارمونہ ہمارے جسم کا حصہ ہے۔

آواز اور روشنی کے مراقبہ کے لیے: یہ دی شرط ہے کہ مُرشد چک کے فرمان کے مطابق ہم سبزیوں اور پھلوں، مشتمل خوراک استعمال کریں۔ اس لیے اُن کے مریہ کسی بھی قسم کا گوشت، مچھلی، آبی جانور، اونٹ، اور اُن کی مصنوعات نہیں کھاتے۔ مُرشدانِ کامل سکھاتے ہیں کہ خُدا نے ہمارے لیے پودوں کی صورت میں بہت سی خوراک مہیا کی ہے اس لیے خُدا کی مخلوقات کی جان کی ضرورت ہوتی نہیں رہتی، اور وہ ہر طرح کے جانوروں کو عزت دیتے ہیں۔

### 3. • • سے پیار

تیسری روحانی وجہ جس نے بہت سے عظیم فقراءِ کاملین اور ولی اللہ کو سبزیوں پر مشتمل خوراک اپنانے پر اکسایا، وہ ہے پیار کا اصول ہے۔ اُن لوگوں کو دیکھیں جنہوں نے خُدا کو پیار ہے۔ مہاتما بھگوان اور مہاوید پیار اور رحم دلی کے بے سے بھرپور تھے۔  
 • • • • • مولانا رومی، حضرت عیسیٰؑ یہ تمام ہستیاں پیار اور رحم دلی کا مجسم پیکر تھیں۔

انجیل شریف میں ہے، ”اپنے ہمسائے سے بھی اتنا پیار کرو جتنا اپنے آپ سے کرتے ہو۔“ جنھوں نے۔ • سے پیار کا اصول سکھایا وہ چاہے • تھے کہ جانور خدا کی مخلوق کے لحاظ سے ہمارے چھوٹے بہن بھائی ہیں۔ تمام مذاہب پیار کی تعلیم دیتے ہیں۔ اس پیار میں ہر طرح کے جانور مثلاً حشرات، و • والے کیڑے، مچھلی، • • • اور ممالیہ جانور شامل ہیں۔ • سے پیار کا مطلب ہے تمام مخلوقات سے پیار۔

جو لوگ رُوح • کے پیروکار ہیں، جو اپنی رُوح کو دوبارہ خدا سے جوڑنا چاہتے ہیں، اپنے دل میں پیار • • • • ہم عظیم مُرشدانِ کامل اور صوفیوں کی طرح تمام مخلوقات سے پیار کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے دل کو کھولنے کی ضرورت ہے کہ ہم • • سے، حتیٰ کہ جانوروں سے بھی پیار کریں۔

#### 4. جانوروں، ماحول اور زمین کی • مت

سبزی خور ہونے کی • • اور رُوحانی وجہ جانوروں، ماحول اور سیارے کی • مت کرنا ہے۔ لفظ • • • • • (ecology) اور نیکوس (oikos) سے نکلا ہے جس کا مطلب ہے گھر۔ ماحولیات کے ماہرین پوری زمین کو گھر تصور کرتے ہیں۔ جس طرح ہم اپنے گھر کو گندا نہیں رکھنا چاہتے • اپنے پیہ • • • • • کیوں کو آلودہ نہیں کرتے، اپنے بچوں کو زہر • • • • • سے بچاتے ہیں اور اپنے گھر کو محفوظ • • • • • کے لیے غیر ضروری چیزوں کو تباہ کرتے ہیں۔ پھر ہم اس عالمی گھر زمین کو بچانے کے لیے کیوں ایسا نہیں کرتے؟

سبزی خور • • • • • ذرائع کو موجودہ اور آنے والی نسلوں کی بقا اور جانوروں کی دیکھ بھال اور اُن سے پیار کا بہتر ذریعہ • • • • • ہیں۔ مثال کے طور پر سائنسدانوں کے تجزیے یہ ظاہر کرتے ہیں کہ جتنا غلہ • • • • • گائے کی خوراک کے لیے استعمال ہو رہا ہے جسے گائے کو • • • • • کی خوراک کے طور پر استعمال کیا جائے گا۔ اسی غلے سے بہت سے • • • • • کی خوراک مہیا کی جاسکتی ہے • • • • • زمین اور اُس کی • • • • • ہوتی ہوئی



• آہ دی کو دیکھیں تو سبزی خوری اپنے ذرائع کا صحیح استعمال ہے۔ اور اس سے مزید آج اور مستقبل میں بھی بہت سے لوگوں کو خوراک مل سکے گی۔ پیار کا مطلب ہے ہم اپنے اس سیارے کو موجودہ اور اپنی آئندہ نسلوں کے زیور بننے کے قابل بنا لیں۔ خود غرضی کے • ہم زمین سے صرف اپنے لیے فائدہ حاصل کر رہے ہیں اور پھر اسے اس طرح تباہ کر رہے ہیں کہ کوئی اور اس سے ہم جیسا فائدہ حاصل نہ کر سکے۔ لالچ کے • ہم اپنے لیے اپنی ضرورت سے بھی زیادہ مقدار حاصل کر رہے ہیں اور دوسروں کے لیے کچھ نہیں چھوڑتے۔ لالچ ہی وہ اہم عنصر ہے جس کی وجہ سے لوگ مزید ذرائع کو اپنی ضرورت سے بھی زیادہ تباہ کر رہے ہیں اور ان لوگوں کے لیے کچھ بقی نہیں بچتا جو اپنی روزمرہ کی ضرورت کے لیے محتاج ہیں اور بلاشبہ آئندہ نسلوں کے لیے کچھ بھی نہیں بچے گا۔ پیار کا مطلب ایسے اقدام کرنا ہے جن سے ہم اس سیارے اور اس کے وسائل کا صحیح استعمال کرتے ہوئے موجودہ اور آئندہ آنے والی نسلوں میں • بٹہ سیکھیں۔ فقرائے کالمین نے ہزاروں لوگوں کو اپنی اس دھرتی اور تمام جانداروں کے لیے جینا سکھایا ہے۔ • آہم خدا کی طاقت کو اس زمین پر بسنے والے تمام جانداروں میں محسوس کرنے لگیں، تو پھر ہم جہاں کہیں بھی جا • گے پیار اور امن پھیلا • گے۔

## 5. کرموں کا قانون

• اور وجہ جس کے • مختلف مذہبی رہنماؤں نے سبزی خوری کو اپنانے پر زور دیا وہ یہ ہے کہ انھوں نے کرموں کے اصول کو سمجھا۔ کرموں کے اصول کو سمجھنا فیزکس کے تیسرے اصول کے مطابق ہے کہ ”ہر عمل کا رد عمل ہوتا ہے۔“

سائنس خیالات کی لہروں کی تحقیقات کر رہی ہے۔ ہماری سوچوں کی لہروں کی طاقت کھوپڑی کے • • • • • محدود نہیں۔ آواز اور تواہ کی طرح دماغی لہریں بھی ہر • • • ہیں۔ اس طرح • کوئی غصے میں ہو • ہم سے پیار سے • ت کرے، ہم دوسروں

کی وائبریشنز کو سمجھتے ہیں۔ یہ وائبریشنز ہماری سوچ، بول اور عمل کے ذریعے ہر نکل کر روئے عمل کا بہ بہ ہیں۔ کرموں کے قانون کے مطابق کہہ۔ کوئی کام کیے جاتے ہیں تو جوابی روئے عمل سامنے آتا ہے۔

مشرقی و۔ کے مذاہب مثلاً ہندو مت، بھ مت، سکھ مت اور جین مت کے عقیدے کے مطابق کرموں کے اصول کا اثر روح پہ ہوتا ہے۔ کرموں کے اصول کے مطابق ہماری تمام سوچ، بول اور عمل و روئے عمل کیے جاتے ہیں۔ اس طرح ہر اچھا بولتے، سوچتے اور اچھا کام کرتے ہیں تو ہمیں اس کا اچھا م ملتا ہے۔ بڑا سوچتے، بڑا بولتے اور بڑا کام کرتے ہیں تو ہمیں سزا بھگتنا پڑتی ہے۔ یہ و۔ میں ف کے قانون کی طرح ہے جس کی نید سزا اور فاکے م پر رکھی گئی ہے۔ مثال کے طور پر ببل میں ہے کہ ”آ۔ کے۔ لے آ۔ اور ط۔ کے۔ لے ط۔“ اسی طرح کچھ مذاہب یوم حساب پر یقین و تہ ہیں، جس میں ہماری زندگی کے اعمال کا حساب ہوتا ہے اور موت کے بعد اس کے مطابق سزا اور فادی جاتی ہے۔ فقراء کا ملین جو روحانی و۔ میں گئے اور خدا کو پ۔ انھوں نے اپنے ذاتی تجربہ کو ہمارے سامنے پیش کیا۔ اس لیے بیعت کی پہلی نید شرط سبزی خود ہوتا ہے کیو۔ مرشدانِ کامل نہیں چاہتے کہ ہم اپنے لیے مزید بڑے اعمال بجا، جنہیں دوہرہ بھگتنا پڑے۔ جو لوگ اعمال کے قانون پر یقین و تہ ہیں، جا۔ ہم کسی جانور کو جان سے ماریں گے تو ہمیں اپنے اس عمل کا روئے عمل بھگتنا پڑے گا۔

بدھ مت کی تعلیمات ایسے لوگوں کے واقعات سے بھری ہوئی ہیں، جنہوں نے اپنی پچھلی زندگی میں جو کچھ کیا اسی حساب سے اگلے زندگی میں انھیں تکلیف دے گی۔ ان کے پچھلے اعمال کے مطابق دی گئی۔ ہم کرموں (اعمال) کے قانون پر یقین و تہ ہوں۔ نہ و تہ ہوں یہ بت سمجھنے کے قابل ہے کہ وہ صوفی اور ولی اللہ جنہوں نے خدا کو پلایا ہے وہ اعمال کے قانون کو اپنے تجربہ کی نید پر سکھاتے ہیں، جو لوگ اس قانون کو



خود سمجھنا چاہتے ہوں، اُنھیں چاہیے کہ ولی اللہ اور مُرشدانِ کامل کے عمل کے مطابق جسم اور جسمہ • سے اُوپر اُٹھ کر بطنی رُوحانی مقامات سے نہرتے ہوئے اپنی رُوح کو خُدا سے جوڑ لیں۔ اس طرح وہ تخلیق کے قوہ • کو بہتر طور پر جان سکیں گے اور پھر اس کے مطابق عمل کریں گے۔

جن لوگوں کو موت کے تجربے سے نعرہ پڑا وہ بیان کرتے ہیں کہ • وہ روشنی کی • میں داخل ہوئے تو اُنھیں • اری گئی • کی کو دوبارہ دیکھ لیا •۔ اُنھوں نے جو کچھ اچھا برا اپنی زندگی میں کیا، وہ دوبارہ دیکھا، اُنھوں نے نہ صرف دیکھا بلکہ اُنھیں حقیقی طور پر تجربہ ہوا کہ اُن کے اچھے کاموں • دوسروں کو نقصان پہنچانے پر دوسرے لوگوں کے محسوسات کیا تھے۔ اُن کا تجربہ اتنا گہرا تھا کہ اُنھیں اس بات کا یقین ہو گیا کہ • • • سے اہم اصول پیار ہے۔ اُنھوں نے روشنی کے اس تجربے کے بعد خود کو بل لیا، اور اپنی زندگی کو پیار اور دوسروں کا خیال و • کے طو • کے مطابق ڈھال لیا، کیو • وہ دوسروں کو نقصان پہنچانے کے ردِ عمل کے تجربے سے نہرتے اور گاس خوشی کے تجربے سے بھی، جو اُنھوں نے دوسروں کو پہنچائی۔

## 6. مراقبہ کے فائدے

سبزی خوری کی رُوحانی وجوہات میں سے ایک • وجہ اپنے مراقبہ میں ترقی کر رہے ہے۔ مراقبہ میں اہم اپنی رُوح کا تجربہ کر رہے ہیں، جسم و جسمہ • سے اُوپر اُٹھ کر بطنی رُوحانی منزلوں میں سے نہرتے ہوئے آ • کا رُخِ خدا سے ملنا چاہتے ہیں، تو سبزی خوری ہماوی ترقی میں تیزی لائے گی۔ پیار اور روشنی کی • میں داخل ہونے کے لیے، ہمیں اپنے اندر اخلاقی خوبیاں پیدا کرنی چاہئیں۔ ہمارے دل میں • کیزگی ہونی چاہیے، • کہ ہم خالق کو اپنے اندر دیکھ سکیں۔ ہم اعمال کا بوجھ کم کر رہے ہیں، اس میں اضافہ نہیں کر رہے ہیں۔

سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا اپنانے سے ہم دوسرے تمام جانوروں سے پیار، عدم تشدد اور محبت کا جذبہ اپنے اندر پیدا کرتے ہیں۔ اہم عدم تشدد اور پیار سے زندگی نارتے ہیں تو ہم اپنی رُوح کو پاک کر رہے ہوتے ہیں کہ رُوح لطیف رُوحانی طبقات میں پہنچ سکے اور اپنے شعورِ کل سے مل سکے۔ جو ببل میں کہا: کہ ”کسی کو مت مارو“ تو اس کا مطلب یہ ہے: نہیں کہ یہ صرف انہوں کے لیے کہا ہے۔ یہ کسی کو بھی قتل نہ کرنے کی طرف اشارہ ہے۔ اس کا مطلب جانوروں کو بھی مارنا ہے۔ بدھ مت، جین مت اور ہندو مت میں بھی عدم تشدد، رُوحانی زندگی نارتے ہیں۔ دی اصول ہے۔

مُرشدانِ کامل فرماتے ہیں کہ خُدا محبت ہے اور خُدا کی طرف واپسی کا راستہ بھی محبت ہے۔ وہ سکھاتے ہیں کہ: ہم تمام انہوں اور تمام جانوروں سے پیار کرتے ہیں تو ہم خُدا کی طرف واپسی کے راستے پر چل رہے ہوتے ہیں۔ جو لوگ رُوح کے راستے پر کامیابی سے چل رہے ہیں، جانوروں اور پھلوں پر مشتمل غذا مُراقبہ اور رُوحانی ترقی میں مددگار ہے۔

## 7. رُوحانی بیداری

سبزی خور۔ نہ کی ساتویں رُوحانی وجہ، رُوحانی بیداری حاصل کرے ہے۔ مُرشدانِ کامل روشنی اور آواز کے مُراقبہ پر بیعت ہونے کے لیے سبزی خور: دی شرط بتاتے ہیں۔ بھلا کیوں؟ مُرشدانِ کامل بیعت کے وقت ہمیں ایسا خاص رکھنا دیتے ہیں، جس میں وہ ہمارے پرانے اعمال کو ختم کر دیتے ہیں، صرف اس زندگی کے کمزور رہ جاتے ہیں۔ رُوحانی ترقی کے لیے ہمیں یہ درکنا چاہیے کہ ہمیں کوئی عمل نہیں کرنا ہے۔ بیعت کے وقت جو کچھ ہم نے ماضی میں کیا اُن کو ختم کر دینا ہے، اُس کے بعد سے ہمیں مزید اعمال کا بوجھ نہیں رہا۔ یہ کپڑے دھونے والی مشین میں کپڑے صاف کرنے کے مترادف ہے۔ لیکن جس طرح صاف پانی گندگی نکال رہا ہے، ہم اس میں

ہزیہ گندگی ڈالتے جا رہے ہیں تو کیا یہ گنداپنی کپڑوں کی صفائی کر سکے گا؟ یعنی ہزیہ کرم بنانے سے یہ بوجھ کم ہو سکے گا؟

جانوروں کو مار کر اور اُن کا گوشت کھا کر ہم نئے کرم بنا رہے ہیں۔ مُرشدانِ کامل بتاتے ہیں کہ آہم بیداری حاصل کرہ اور خُدا سے ملنا چاہتے ہیں، تو ہمیں اپنے کرموں کو کم کرنے کی ضرورت ہے۔ اس لیے ہم ایسی خوراک نہیں کھاتے جس میں کسی جانور کی جان لی گئی ہو۔ یہی وجہ ہے کہ روشنی اور آواز کے مُراقبہ پہ بیعت کے لیے سبزی خورہ ضروری قرار دیا گیا ہے۔

سبزی خورہ نہ کے یہ سات رُوحانی راز ہیں۔ سبزی خوری کے فواید یہ ہیں کہ یہ ہمارے جسم اور دماغ اورہ سے اہم ہماری رُوح کے لیے بہترین ہے۔ آہم اپنے آپ کو صحیح روپ یعنی رُوح کی صورت میں جاننا چاہتے ہیں، طنی رُوحانی مقامات میں جاہ اور خُدا سے دوبارہ ملنے کا تجربہ کرہ چاہتے ہیں تو سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا رُوحانی ترقی میں مددگار ہو سکتی ہے۔

### ذاتی غور و فکر

اپنی موجودہ غذا کی فہم تیار کیجیے اور دیکھئے کہ آپ گوشت، مچھلی، مرغ اور انڈے کے بجائے کتنی طرح کی سبزیوں پر مشتمل غذا (ہزیہ، پھل، اہج، می دار پھل، تہ، سیم اور پھلیاں) اور دودھ کی مصنوعات کا استعمال کوہ ہیں۔ کسی ایسی دکان یہ ہوٹل میں جاہ۔ جہاں سبزیوں پر مشتمل غذا دی جاتی ہے، یہ دیکھنے کے لیے کہ گوشت کی بجائے کتنی غذاہ۔ موجود ہیں۔ سبزیوں پر مشتمل غذا استعمال کریں اور غور کریں کہ اس سے آپ کو جسمانی، ذہنی اور رُوحانی سطح پر کتنا فرق محسوس ہوہے۔





## بے لوث • مت

روحانی ترقی جو ہم مراقبہ، اخلاق زندگی، سبزی خوری اور روحانی مُرشدِ کامل کے پیار اور رحمت سے کرتے ہیں، اُسے بے لوث • مت کے ذریعے مزید تیز کیا جاسکتا ہے۔ بے لوث • مت سے ہمارے دل میں دوسروں کے لیے پیار اور مدد کا غلبہ پیدا ہوتا ہے۔ بے لوث • مت جو خدا کی تمام مخلوقات کے لیے ہو، خواہ دوسرے لوگ ہوں، جانور • پودے، وغیرہ • مت ہمیں خدا کے پیار کا ذریعہ بناتی ہے۔ بے لوث • مت کے ذریعے ہم میں دوسروں کو دینے • مدد کرنے، دوسروں کا خیال و • اُن سے پیار کرنے کی خوبیاں پیدا ہوتی ہیں۔ بے لوث • مت اپنی اہ اور خود غرضی کو ختم کرنے میں مددگار ہے۔ مندرجہ ذیل کہانی بے غرضی • مت کی اہمیت کو اُبھارتی ہے۔

۱۔ دو • مندرجہ شخص اپنے وکیل کی مدد سے وصیت تیار کروا رہا تھا۔ وکیل امیر آدمی کی دو • اور نوکروں کی تعداد دونوں سے بہت متاثر تھا۔ امیر آدمی کے پاس بہت سے نوکر تھے جو اُس کی ہر ضرورت کا خیال و • تھے، جس میں ڈرائیور، دورچی، خاک روب اور مالی شامل تھے، جو اُس کے معیار کو بہتر طور • سے بقرار رکھے ہوئے تھے۔ امیر آدمی کو فخر تھا کہ اس نے بہت سے لوگ اپنی • مت کے لیے رکھے ہوئے ہیں اور انہیں

روزی ملتی ہے۔ اُس کے خیال میں یہ اُس کی کامیاب زندگی کی علامت تھی۔۔ امیر آدمی وفات پہ یہ اور اُس کے اعمال کا حساب ہونے لگا تو اُس کا خیال تھا کہ اُسے کامیاب زندگی مارنے کے بہت سے مواقع ہیں۔ اچھا مقدمہ دیے جائے گا۔۔ اُس کے اعمال کے حساب کا وقت آیا تو فرشتے نے اُس کا اعمال مہمہ دیکھا۔ جو کچھ اُس نے اپنی زندگی میں کیا تھا، پورا ورڈ دیکھنے کے بعد فرشتے نے کہا کہ ”وہ بہت میں جانے کا حقدار نہیں ہے۔“ آدمی نے پوچھا، ”آتمہارا کیا مطلب ہے؟ کیا تم نے نہیں دیکھا کہ میں کتنا کامیاب ہوں تھا اور کتنے لوگ میری ممت کرتے تھے۔“

فرشتے نے جواب دیا، ”بہت میں جانے کے لیے ہم یہ نہیں دیکھتے کہ کتنے لوگوں نے تمہاری ممت کی۔۔ میں داخل ہونے کے لیے ہم یہ دیکھتے ہیں کہ تم نے کتنے لوگوں کی ممت کی۔ بسمتی سے تم بہت میں داخل نہیں ہو سکتے۔ تم نے زندگی میں صرف اپنی ممت کی ہے۔“

یہ کہانی بہت اٹھ انگیز اخلاقی نتیجہ بیان کرتی ہے۔ بہت سے لوگ اپنی ذاتی جاگیریں اور سلطنتیں بنانے میں مصروف رہتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ زندگی کا یہی مقصد ہے، اور اُس مقصد کو ۱۰۰٪ کرتے ہیں جس کے لیے وہ کو پیدا کیا۔۔۔ پچھلے دنوں دوسروں کے لیے جیتے ہیں۔

الہامی کتابوں میں کہا ہے کہ اَللّٰہُ کو صرف عبادت کی ضرورت ہوتی تو اُس کے لیے فرشتے ہی کافی تھے۔ اَللّٰہُ ایسی مخلوق پیدا کر چاہتا تھا جو دوسروں کی ممت کرے۔ اس مقصد کے لیے اَللّٰہُ نے انہوں کی تخلیق کی۔ کہانی سے واضح ہو رہا ہے کہ اپنی مدد کی بجائے دوسروں کی ممت میں اَللّٰہُ کی طرف واپسی کا رافعہ پوچھا جا رہا ہے۔

غور کریں کہ وہ ممت میں کن لوگوں کو یہ دیکھا۔ کیا اُن لوگوں کو جن کی ممت کی جاتی تھی؟ اُن کو جو دوسروں کی ممت کرتے تھے؟ اَللّٰہُ ہم ممت کے اوراق پر دیکھیں گے کہ ہم حضرت عیسیٰ کے دور کے شہنشاہوں کو یہ نہیں کرتے۔ اُن



• دشاہوں کے پاس بہت ہی تعداد میں غلام اور نوکر ہوا کرتے تھے۔ جو اُن کی ممت کرتے تھے، بلکہ ہم حضرت عیسیٰ کو یہ دکر تے ہیں کیو • انھوں نے دوسروں کی ممت کی۔ اُن کی زندگی اپنے وقت کی مصیبت زدہ رُوحوں کی ممت کے لیے تھی۔

ہم ان ظالم حکمرانوں کی عزت نہیں کرتے جن کے پاس اپنی ضرورت کو پورا کرنے، ملکوں کو فتح کرنے اور دوسروں پہ حکومت کرنے کے لیے بہت سے نوکر تھے، بلکہ ہم امن پسند مہلتما بھ کو یہ دکر تے ہیں جن کی زندگی دوسروں کی مدد کر کے، اُن کے دُکھوں سے ممت کے لیے وقف تھی۔

دو • • • مند: حکمران لوگ جن کی نسلیں صدیوں سے زندہ رہیں اُن کا ہم وقت کے ساتھ ساتھ ہمیشہ کے لیے مٹ جا رہا ہے، لیکن وہ نیک لوگ، سائنسدان • • • کے رہنما، عظیم امما • • • اور ہیروز، جنھوں نے اپنی زندگیوں میں دوسرے لوگوں کی زندگی بہتر بنانے میں وقف کیں ان کے ہم ہمیشہ تاریخ میں روشن رہیں گے۔

اس زندگی کے اختتام پہ • • • ہماری زندگی کا دوبارہ جاہ لیا جائے گا تو ہم کس فہر • • • میں جاہ پسند کریں گے؟ کیا ہم اس زندگی کے اختتام پہ رُوحانی و • • • میں دوسروں کی ممت سے خالی فہر • • • میں جاہ پسند کریں گے؟ کیو • • • ہم دوسروں سے اپنی ممت کروانے میں زیادہ دلچسپی و • • • تھے و • • • ہم عظیم صوفیائے کرام اور مُرشدانِ کامل کی زندگیوں کا مطالعہ کریں تو ہمیں پتہ چلے گا کہ وہ عا • • • کی پیکر تھے۔ وہ اپنی ممت کروانے کی بجائے خود کو دوسروں کا خادم تصور کرتے تھے۔ بے شمار لوگ ہیں جو بتا • • • ہیں کہ مُرشدانِ کامل نے کس طرح ذاتی طور پہ ان کی مدد کی اور اُن کی زندگی کو بہتر بنایا۔ مُرشدانِ کامل نے بے غرض مدد کر کے دوسرے لوگوں کی و • • • وی اور رُوحانی زندگی میں آسا • • • پیدا کیں و • • • ہر شخص جو مُرشدانِ کامل سے • • • وہ واقعات بتائے کہ مُرشد • • • نے کس طرح ان کی مدد کی، تو ان واقعات کو پھنسنے میں • • • لگے • • • ہیں۔

مُرشدِ کامل اپنے آپ کو خُدا کے خادم اور خُدا کی مخلوق کے خادم سمجھتے ہیں۔ اُن کا زمین

• یہی کام ہے۔ وہ • کی • مت کے لیے آتے ہیں نہ کوہ • ن اُن کی • مت کے لیے۔ وہ زمین پہ رُوحوں کی • مت کی تلاش میں گھومتے ہیں۔ وہ رُوحوں کو خدا سے دوبارہ جوڑ کر لوگوں کی رُوحانی • مت کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہمدردی کے • بے سے وہ مریہوں کی و • وی زنگی میں بھی مدد کرتے ہیں اور اُن کی توجہ خدا کی طرف موڑنے کے لیے جو کچھ ہو سکتا ہے، وہ کرتے ہیں۔

مُرشدانِ کامل لوگوں کے جسمانی اور • بتی مسائل، اُن کے تعلقات، اُن کے خانہ • اُن کے ذریعہ معاش، معاشی معا • ت اور بہت سی دوسری مشکلات میں مدد کرتے ہیں۔ بیعت کے وقت مُرشدِ کامل کی • • سے • ہی • مت مریہ کے اعمال کا بوجھ اپنے اُچے • ہے اور بعض اوقات ہمدردی کے • بے سے مریہ کی تکلیف کو اپنے جسم • پسینے کی • مت سر • م دیتے ہیں۔ بے شمار طر • ں سے مُرشدِ کامل خدا کے کنبے کی مدد کرتے ہیں۔

بے لوث جسمانی اور مالی • مت کے لیے ذاتی احتساب کی ڈائی • میں کئی کامل ہیں • • کامل بے لوث • مت میں • ارے گئے وقت کو درج کرنے کا ہے • • اور کامل مالی • جسمانی بے لوث • مت میں ہونے والی کوہیوں کو درج کرنے کا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ • • بے لوث • مت کا موقع • اور کسی کی مدد نہیں کی، اسے کوہی • موقع کھونے کے طور پہ درج کیا جائے۔ اس طر • سے ہم • مت کی طرف اپنے رجحان کا جائہ لے • ہیں اور آنے والے ہر دن ہم زیادہ مدد کا پکا ارادہ کریں گے۔

بہت سے طر • ہیں جن کے ذریعہ ہم دوسروں کی • مت کرو • ہیں و زنگی • مت کے مواقع سے بھری ہوئی ہے۔ بے لوث • مت ہمیں نیک بنا کر خدا کی سلطنت میں داخل ہونے کے قابل بناتی ہے۔

ہم جسمانی طور پہ لوگوں کی مدد کرو • ہیں۔ جو لوگ بیمار ہوں اُن کی کئی طر • ں سے مدد کی جاسکتی ہے • • وہ اپنا خیال خود نہیں رکھ • تو ہم اُنھیں خوراک اور دوا



لا کر دے • ہیں، ہم انھیں طبی امداد کے لیے ہسپتال لے جا رہے ہیں۔ ہم اُن لوگوں کے روزمرہ کے کاموں میں مدد کر رہے ہیں، جو وہ بیماری کے • • خود کرنے سے قاصر ہیں۔

کچھ لوگوں کو ذہنی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم دوسروں کو ہنر سکھا رہے ہیں۔ ہم اُن کی مشکلات کو سُن کر اُن کا مطلوبہ حل تلاش کرنے میں مدد کر رہے ہیں۔ کچھ لوگوں کو مالی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ • • ہم لوگوں کو مالی مدد اس خیال سے نہ دینا چاہیں کہ وہ اسے خطرہ مک • نقصان دہ سر • میوں میں استعمال کریں گے، تو ہمیں جاہ لے • چاہیے کہ کیا وہ حقیقتاً اس مالی مدد سے فائدہ اٹھا • گے؟ ہم مختلف قدرتی آفات کا شکار لوگوں کو پناہ دینے، کپڑوں • محتا • ہ علاقے کے لوگوں کی ادویات سے مدد کر رہے ہیں۔ ہم رُوحانی • جسمانی طور پر لوگوں کی مدد کرنے والے اداروں کو چندہ دے رہے ہیں۔ بہت سے مذاہب لوگوں کو اپنی آمدنی کھای • خاص حصہ بے لوث • مت میں صدقات اور خیرات کی صورت میں دینے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور مُرشدانِ کامل نے ہمیشہ دسواں حصہ • قاعدگی سے دینے کا حکم دیا ہے۔

مُرشدِ کامل کی رُوحانی • مت یہ ہے کہ وہ اپنی توجہ کی طاقت سے ہمیں خُدا سے دوبارہ جوڑنے میں مدد کرتے ہیں۔ مُرشدِ چمک ہمیں بیعت کے ذریعے مُراقبہ کی تکنیک سکھاتے ہیں، جو ہمیں روشنی اور آواز کے دھارے سے جوڑتی ہے، جس کی مدد سے ہم خُدا کی طرف واپسی کا سفر کرتے ہیں۔ مُرشدِ کامل ہمارے اعمال کا بوجھ اپنے اُوپر لے لیتے ہیں • کہ ہمارا بوجھ کم ہو سکے اور ہم نچلی تین وُ • وں سے اُوپر اُٹھ کر • طنی رُوحانی وُ • میں داخل ہو سکیں۔ وہ لوگوں کو مُراقبہ کا طر • سکھاتے ہیں • کہ وہ اپنے آپ کو اپنے اصلی روپ یعنی رُوح کی صورت میں جان سکیں اور اسی زندگی میں واپس خُدا سے جو سکیں۔

بے لوث • مت کھای • اور اہم فائدہ بھی ہے۔ بے لوث • مت کوئی کرم کیے

بغیر اچھے کام میں مشغول رہنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ یہ واضح ہے کہ تمام خیالات بول اور عمل بناتے ہیں خواہ اچھے ہوں۔ بُرے۔ اچھے کام سونے کی زنجیریں ہیں جبکہ بُرے کام لوہے کی زنجیریں ہیں۔ یہ دونوں ہی ہمیں اس ماڈی و سس ہتی ہیں۔ اچھا کام کرنے میں کوئی بُرائی نہیں، لیکن ہمیں اچھا کام اس طرہ سے کرنا چاہیے کہ ہم مزید اس و سس سے بندھے نہ رہیں اور مزید کرم نہ بنا۔ اچھے اعمال دوبارہ م پنے کے لیے ہمیں و سس میں لاتے ہیں اور ہمیں نچلی تین و سس میں پھنسائے و سس ہیں کہ ہم خدا سے دوبارہ نہ جڑ سکیں۔

لوگوں میں اچھے کام کی خواہش ہو تو وہ کوئی کرم کیے بغیر اچھا کام کیسے کر ہیں؟ اس کا طرہ یہ ہے کہ خدا کے م پنے کے لیے کسی صلے کی خواہش کے بغیر دوسروں کی مدد کی مت کی جائے۔ ہم دوسروں کے لیے کوئی کام کرتے ہیں اور صلے کی توقع و سس ہیں۔ ہم کرم بناتے ہیں و آ ہم صلے کی خواہش کے بغیر کوئی اچھا کام کرتے ہیں اس وقت کوئی کرم نہیں بناتے۔ اس کے علاوہ آ ہم نیک کام کو خدا کا کام سمجھ کر سدا م دیں اور آ کے مددگار بنیں۔ بھی ہمارے ساتھ کوئی کرم نہیں جڑتے۔

بے لوث م مت کلا۔ اور پہلو یہ ہے کہ ہم اس م مت کو یقینی بنا۔ کہ بے لوث م مت کرتے ہوئے ہم پچ ڈاکوؤں۔ غصہ، ہوس، لالچ، لگاؤ اور آہ کا شکار ہو کر مزید کرم نہیں بنا۔ گے و آ۔ م مت سیوا کرتے ہوئے ہم غصے میں آ جاتے ہیں تو یہ بے لوث م مت نہیں اور ہم اپنے لیے کرم بنا رہے ہیں و آ۔ م مت کرتے ہوئے ہم لگاؤ اور آہ سے بھرے ہوئے ہوں۔ بھی ہم بے لوث نہیں اور اپنے لیے کرم بنا رہے ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں دل و دماغ کی پکیزگی سے م مت کرنی چاہیے۔

ہمیں بے لوث م مت کے دوران عدم تشدد، سچائی، پکیزگی، عافیت، پیار اور عدم وابستگی کی ضرورت ہے۔ بعض اوقات م مت کا موقع ملے ہم اپنی مرضی کی م مت

چننا چاہتے ہیں۔ یہ بے لوث • مت کے راستے میں اُم کی رُکاوٹ کی مایہ • اور مثال ہے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ وہ صرف ایسی • مت کریں گے جو اُن کے لیے عزت، مہم، شہرت، کسی اور ذاتی فائدے کا بیج ہوگا • وہ سمجھیں کہ میری • مت اُن کی شان کے خلاف ہے تو وہ اُس • مت سے انکار کر دیتے ہیں۔ بے لوث • مت کرنے کا مطلب ہے جس مدد کی ضرورت ہو، وہی کی جائے اور اپنے آپ کو اتنا معزز • معتبر نہ سمجھا جائے کہ کچھ خاص قسم کی • مت پہ خود کو آمادہ کر سکیں۔ اس حوالے سے • رنچ کلایہ • قصہ بیان کیا جا رہا ہے۔

مایہ • فوج کے سپاہی کا بیج • میں تھے اور شہتیر کے مایہ • ٹکڑے کو اٹھانے کے کوشش کر رہے تھے کہ اُسے قلعے کی دیوار توڑنے کے لیے قلعہ شکن کے طور پر استعمال کیا جاسکے۔ مایہ • کارپورل مایہ • طرف کھڑا حکم دے رہا تھا کہ شہتیر کو اٹھانے کے لیے • زیادہ زور لگا • گھوڑے • سوار مایہ • اجنبی وہاں سے • را اور اس منظر کو دیکھا۔ اُس نے کارپورل سے کہا:

”کیا تمہارا فرض نہیں کہ اُم تم ان کی مدد کرو، تو مایہ • معزیہ آدمی کی طاقت کے اضافے سے شہتیر اٹھائی جاسکے؟ تم ان کی مدد کیوں نہیں کرتے؟“

کارپورل نے جواب دیا، ”یہ میرا کام نہیں ہے۔ میں مایہ • کارپورل ہوں، یہ ان سپاہیوں کا کام ہے۔ یہ کارپورل کا کام نہیں۔“

اس کے بعد اجنبی اپنے گھوڑے سے اُتار • سپاہیوں کے • وہ میں شامل ہو کر شہتیر کو اوپر اٹھانے میں مدد کی • معزیہ آدمی کی طاقت کے اضافے سے لکڑی اٹھا لی گئی۔ کام مکمل کرنے کے بعد اجنبی اپنے گھوڑے • سوار ہوا۔ روانگی سے پہلے اجنبی کارپورل کی طرف مُڑا اور کہا، ”آئندہ شہتیر کا کوئی ٹکڑا اٹھانے کے لیے تمہیں مدد کی ضرورت ہو کارپورل، تو کمائنڈر انچیف کو بلا • •۔ اُن لوگوں کو پیچہ • کہ یہ اجنبی کوئی اور نہیں بلکہ فوج کا کمائنڈر انچیف جارج واشنگٹن ہے، جو امریکہ کا پہلا صدر بنا۔

ہر طرح کی • مت کا • مقصد ہو • ہے اور انہیں یکساں اہمیت دی جانی چاہیے۔  
 • ا • ہم حقیقی طور پر اپنے • بے لوث • مت کا • بہ پیدا کرہ چاہتے ہیں تو ہمیں سمجھنا  
 چاہیے کہ کوئی بھی کام بہت • ا • کوئی بھی کام کم • درجہ کا • ہمارے معیار سے نچلے  
 درجے کا نہیں ہے۔ تمام کام اہم ہیں، خواہ ہم کھانا تیار کر رہے ہوں • کھانے کے بعد  
 • متوں وغیرہ کی صفائی، دونوں کام خدا کی • میں • ہیں • • بے لوث ہو کر کیے  
 جا • • خواہ ہم • پینگ کر رہے ہوں، فوٹو کا پیاں بنا رہے ہوں، پھول پودوں کی دیکھ  
 بھال کر رہے ہوں، کھڑا • ہو • رہے ہوں، • مت کے لحاظ سے ان • • کے • ا •  
 • فائے ہیں • • ہم کسی خاص • مت سے انکار صرف اس وجہ سے کر رہے ہوں کہ  
 یہ ہمارے معیار سے کم • درجے کا ہے • ہم اپنی • کی • مت کرتے ہیں جس سے  
 بے لوث • مت کا فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا۔ جس بھی قسم کی • مت کرنے کا موقع ملے  
 ہمیں پیار اور عافیت کے ساتھ • مت کرنی چاہیے، کیو • اس سے ہمیں • • مت  
 کا صحیح فائدہ حاصل ہوگا۔

• ا • ہم اس • سے • مت کریں کہ • خاص قسم کی سیوا ہمیں دوسروں سے زیادہ  
 اہم بنائے گئی • • ہم بے لوث • مت نہیں کر رہے ہوتے بلکہ • مت کو ہم کمانے کے  
 • ا • موقع کے طور پر استعمال کر رہے ہوتے ہیں • ا • ہم اس اُمید کے ساتھ سیوا کریں کہ  
 ہمیں کچھ مالی • ماڈی مدد حاصل ہوگی تو بھی یہ بے لوث نہیں ہے • ا • ہم سیوا اس لیے  
 کریں کیو • ہم دوسروں کو اپنے ماتحت کرہ اور ملن چکھم • • چاہتے ہیں تو بھی یہ بے لوث  
 • مت نہیں ہے، بلکہ ہم اپنے لیے کرم بنا رہے ہوتے ہیں کیو • ہم طاقت اور مرتبہ  
 چاہتے ہیں۔

دوسروں پر حکومت کی خواہش ہمیں غصے کی طرف لے جاتی ہے۔ کیو • •  
 دوسرے لوگ ہماری مرضی کے مطابق کام نہیں کرتے، ہمیں غصہ آ • ہے • • راض  
 ہو کر ہم کرموں میں مزید اضافہ کرتے ہیں • ا • ہم دوسروں سے جوڑ توڑ کی کوشش کر

- رہے ہوں اور دھوکہ دینا چاہتے ہوں اور اس مقصد کے لیے جھوٹ بولیں۔ • ہم
- مت کرتے ہوئے مزید کرم بناتے ہیں کیونکہ یہ بھی بے لوث • مت نہیں ہے۔ سیوا
- • • مت کا صحیح طرز • • • مقصد یہ ہے کہ اچھا کام کرنے کا جو موقع • ہے ہم اُس میں
- کوئی کرم نہ بنا • جو ہمیں اس • • • • • ہے۔ یہ • • • • • موقع ہے کہ ہم اپنی پوری
- توجہ خدا کی طرف • • • ہوئے • مت کریں۔ مرشدانِ کامل بے لوث • مت کے
- فائدے کے متعلق فرماتے ہیں کہ بے لوث • مت کا فائدہ مراقبہ سے کم نہیں، سیوا •
- مت مراقبہ کی جگہ نہیں لے سکتی (مراقبہ کا • البدل نہیں) لیکن یہ مراقبہ میں مددگار
- ہے۔ • • • ہم خدا کے • • • اور اپنی پوری توجہ خدا • • • مرکز کرتے ہوئے بے لوث
- مت کرتے ہیں اور دماغی طور • • • • • اس کے اعظم کا ورد کرتے ہیں۔ پھر • • • ہم
- مت کے بعد مراقبہ کے لیے • • • ہیں تو ہمیں سیوا کا اتنا ہی فائدہ ملتا ہے جتنا کہ
- اس دوران مراقبہ • • • • • ملتا۔ بے لوث • مت ہمارے مراقبہ کو • • • روحانی ترقی
- دیتی ہے۔ مراقبہ میں روحانی ترقی کی خواہش رکھنا خود غرضی نہیں ہے۔
- اس کا مطلب یہ بھی نہیں ہے کہ ہم کوئی صلہ چاہتے ہیں۔ • • • ہم خدا کو یاد کرتے
- اور اپنی روح کی مدد کے لیے سیوا کرتے ہیں تو اس قسم کا • • • • • صلہ کرم نہیں • • • • • ہم
- بے لوث • مت کرتے ہیں کیونکہ یہ خدا کی مخلوق کی مدد کا • • • • • موقع ہوتا ہے۔ بے لوث
- مت ہماری روح کو وسعت دیتی اور روحانی ترقی میں ہماری مدد کرتی ہے۔
- • • ہم صحیح نقطہ نگاہ سے • مت کریں گے، ہم نئے کرم نہیں بنا • گے اور خدا •
- اپنی پوری توجہ مرکوز رکھیں گے۔ پھر • • • ہم مراقبہ کریں گے تو اس • مت کا پورا پھل
- • • گے۔ ہم دیکھیں گے کہ روز • روز ہماری روحانی ترقی • ہوتی جائے گی۔
- آئیے ہم • • • اپنی زندگی دوسروں کی • مت میں • • • • • ہم دیکھیں گے کہ ہم
- بے غرضی • مت (سیوا) کی خوشی اور رحمت سے سرشار ہو جا • گے اور ہماری روح
- • • • • کیزہ ہو کہ وہ • • • خدا کا وصال • • • گئے گی۔

## ذاتی غور و فکر

اپنے کاموں کی فہرست میں چند بے لوفت و محنت کی سرکاری کاموں کو شامل کریں۔  
 اپنی عادت پر دھیان دیں اور دیکھیں کہ کیا آپ بغیر کسی دوسری شہرت، طاقت،  
 اقتصادی فائدے کے محنت کو کرتے ہیں۔ دیکھئے کہ کیا آپ اپنے لیے کسی دوسری  
 کیے بغیر محنت کو کرتے ہیں؟ اس بات پر دھیان دیں کہ بے لوفت و محنت کر کے آپ  
 کیسا محسوس کرتے ہیں؟





## رُوحانی تَتّی

پہلی مرتبہ: آگ جلائی جاتی ہے تو شعلے کو:۔ سے بچانے کے لیے حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح ہماری رُوحانی روشنی کی چنگاری کو بھی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ ای۔ مُرشدِ کامل ہماری رُوحانی چنگاری کو جلتا ہوا:۔ کے لیے حفاظتی ڈھال۔ سنگ کے ذریعے مہیا کرتے ہیں، جسے رُوحانی مجلس:۔ سنگ کہتے ہیں، جس کے لفظی معنی ہیں سچائی کے ساتھ جُوء۔ اس مجلس میں پہنچ کر ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ہم حقیقت میں کون ہیں؟ خُدا کیا ہے؟ اور ذاتی طور پہ ان سچائیوں کا مشاہدہ کرنے کے لیے مراقبہ کیسے کیا جاتا ہے؟

### رُوحانی مجلس (۔ سنگ) کے فائدے

کچھ لوگ سوال کر:۔ ہیں کہ ہفتہ وار:۔ سنگ کے لیے اکٹھے ہونے کا کیا مقصد ہے؟ ہم ہفتہ وار:۔ سنگ کی مجلس کے لیے اپنے گھروں سے کیوں نکلیں؟ یہ سوالات معقول سمجھے جا:۔ گئے۔ اس مجلس کو کسی خطیب کا لیکچر:۔ وعظ سمجھا جائے:۔ خطبہ:۔ کی جگہ، جسے ہم خود بھی کتاب سے پڑھ:۔ ہوں۔ رُوحانی مجلس زبانی بیان کیے جانے والے مضامین کے پَوَام سے کہیں:۔ ہ کر ہے۔ اس مجلس میں رُوحانی





اور دونوں کو نہ جوڑ سکیں۔ ہماری توجہ کو رُوحہ ۰۰ پر مرکوز ۰ کے لیے مُرشدِ کامل ہمیں روحانی مجلس کا تحفہ دیتے ہیں۔ یہ ہماری چنگاری کو جلتا ہوا ۰ کے لیے حفاظت مہیا کرہ ہے۔ ہر وقت کاموں میں مصروف زندگی میں روحانی مشق (مراقبہ) کے لیے بہت کم وقت بچتا ہے لیکن ہمیں اپنی روزمرہ کی مصروفیات میں سے مراقبہ کے لیے وقت نکالنا چاہیے۔

روحانی مجلس ۱۔ مقدس فضا مہیا کرتی ہے، جہاں ہم ۲۔ دو گھنٹے کے لیے ۰ کا دروازہ بند کر کے (۰ کو بھول کر) اپنی توجہ کو رُوح اور خُدا پر مرکوز کرتے ہیں۔ روحانی مجلس میں ۰۔ لوگ مل کر مراقبہ کر ۰ ہیں، وہاں کوئی رُکاوت نہیں ہوتی کیو ۰ ہر کوئی مراقبہ کر رہا ہو ۰ ہے۔ روحانی مجلس میں ۰ قی وقت روحانی خطبہ ۰ میں ۰ ادا جاتا ہے، جو ہمیں ۰ دلا ۰ ہے کہ زندگی کا اصل مقصد کیا ہے۔ روحانی مجلس میں واعظ، مراقبہ اور روحانی چارہ ۰، ۰ ہمارے ۰ کو مراقبہ، اخلاق، زندگی، سبزی خوری، بے لوث ۰ محبت اور خُدا سے اپنی رُوح کے ۰ پ ۰ توجہ مرکوز ۰ کی اہمیت بتاتا ہے۔ یہ ماحول ہمارے ۰ پر پورا ہفتہ مراقبہ کو وقت دینے کی تحو ۰ پیدا کرہ ہے۔ یہ ہمیں ۰ غیب دیتا ہے کہ ہم ۰ قاعدگی سے روحانی مشق کے لیے وقت نکالیں۔ روحانی مجلس ہمیں اُن سر ۰ میوں سے آگاہ کرتی ہے جو کہ ہماری مددگار ہیں ۰ ا ۰ ہم پورا ہفتہ ۰ وی کاموں میں مشغول رہتے ہیں تو ۰ ۰ سنگ زندگی کے روحانی پہلو کی طرف ہماری توجہ دلا ۰ ہے۔ ۰ ۰ سنگ ہر عمر کے لوگوں کو غفلت کی نیند سے جگا ۰ ہے، کہ وہ روزانہ کچھ وقت اپنے ۰ طن میں خُدا سے جُڑنے کے لیے ۰ اریں۔

### روحانی چارہ ۰

روحانی مجلس میں جانے کا ۰ ۰ اوف ۰ ۰ روحانی ترقی ہے جو کہ ہمیں مُوَشِدِ پ ۰ کی رحمت سے ملتا ہے۔ مُوَشِدِ پ ۰ کی توجہ روحانی چارہ ۰ ۰ ہے۔ ۰ ۰ مُوَشِدِ پ ۰ ہم ۰ اپنی توجہ ڈالتے ہیں تو ہماری رُوح میں قی ہوتی ہے ۰ ا ۰ چہ ہمارے بیرونی

حواس اس بات سے بے خبر ہوتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ ہماری رُوح، رُوحانی طاقت کے سرچشمے سے اس ترقی کو پہچا ہے۔ ہم میں قبولیت کی صلاحیت جتنی زیادہ ہوگی، ہمیں اتنی ہی زیادہ ترقی ملے گی۔ خواہ ہمیں جسمانی طور پر پتہ چلے یا نہ چلے لیکن مُرشدِ کامل کی رُوحانی توجہ رُوحانی مجلس میں موجود ہر شخص پر نچھاور ہوتی ہے۔ قبولیت کی صلاحیت والے وہاں داخل ہوتے ہی اس ماحول کی چارہبہ محسوس کرنے لگتے ہیں، انہیں ایسی ترقی ملتی ہے جو کہ رُوحانی مجلس کے دوران یہ پورا ہفتہ کسی اور جگہ کیے گئے مُراقبہ میں مدد دیتا ہے۔ جو متلاشیانِ حق رُوحہ کے درے میں حزیہ جاننے کے لیے اس مجلس میں آتے ہیں، انہیں اپنے اندر امن و سکون کے احساسات، رُوحانی ہلچل کا تجربہ اور خُدا کو پہنچنے کی ضرورت اور اہمیت جیسے فواید بھی حاصل ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو سنگ کے دوران رُوحانی تجربہ بھی ہوتا ہے۔ یہ چارہبہ صرف رُوحانی مجلس کے وقت ہی ہمارے ساتھ نہیں رہتی بلکہ یہ پورا ہفتہ ہمارے ساتھ رہتی ہے۔ پورا ہفتہ وہی کام اور ذمہ داریاں نبھاتے ہوئے ہیں۔ رُوحانی مخفی دھارا ہمارے اندر بہتی رہتی ہے۔ ہم اپنے آپ کو رُوحانی طور پر جُڑا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ وہی مسائل ہمارے لیے زیادہ تکلیف دہ نہیں رہتے۔ ہم مُراقبہ کے لیے یہ ہیں تو بہتر طور سے اپنی توجہ کو مزمعہ پر لٹکا رہے ہیں۔ سنگ میں جانے سے ہمارے اندر وہی لوگ بھی ہم میں آتے ہیں۔ محسوس کریں گے، ہم پر سکون رویہ، زیادہ رُوحانی طور اور زیادہ پیار سے پیش آئے گے۔

مُرشِدِ کامل کی صحبت میں ہم پر بہت زیادہ رحمتیں نچھاور ہوتی ہیں۔ رُوحانی مجلس میں مُرشدِ پاک کی جسمانی موجودگی اور اُن کی توجہ سے ہم پر جو لامحدود رحمت ہوتی ہے ہم اُس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ رُوحانی مجلس میں مُرشدِ کامل رُوحانی راستے کے خطرات اور رکاوٹوں سے آگاہ کرتے ہیں، وہ ہمیں ان سے بچنے میں مدد دیتے ہیں کہ ہم اپنے اس سفر کو مختصر ترین وقت میں کامیابی سے طے کر سکیں۔ ہمارے پاس اس سفر کے لیے صرف چند سال ہی باقی رہ گئے ہیں اور ہماری زندگی کا زیادہ حصہ پہلے ہی نہر چکا

ہے۔ ہمارے پاس جتنا وقت بچا ہے اُسی محدود وقت میں بہت تیزی سے آگے بڑھنا ہے۔ تجربے اور غلطیاں وقت یہ ہیں۔ کیا یہ بہتر نہیں کہ ہم پہلے سے آزمودہ اور صحیح طرہ اختیار کریں، جس سے ہمیں مطلوبہ نتائج حاصل ہو سکیں؟

روحانی مجلس میں ہمیں اپنے اندر موجود روحانی انسانوں کی روحانی کرائی جاتی ہے، اور ہمیں یہ دیا جاتا ہے کہ: طنی روشنی اور آواز پر بیعت کا صحیح فائدہ کیسے اٹھایا جائے۔ ہم روحانی انسانوں کو ہر کی و میں تلاش کریں تو ہمارا شکوک کا شکار رہے گا (ہمارے دل میں شک رہے گا)۔ ہم اندر جاتے ہیں تو ہمارے تمام شک دور ہو جاتے ہیں اور ہم خود دیکھ لیتے ہیں کہ ہم روح ہیں اور خدا ہمارے وطن میں موجود ہے۔ مُرشدِ کامل بیعت کے وقت ہمیں: طنی روشنی اور آواز سے جوڑ دیتے ہیں، کہ ہم دوبارہ خدا سے مل سکیں۔ پھر ہم خدا کے نور کو دیکھنے اور صدائے آسمانی کو سننے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اس آواز کو بے نیل میں ورڈ، ہندوؤں کی مذہبی کتابوں میں، جوتی، سروتی، سکھ اسے، مہم، شبد، مسلمان اسے کلمہ اور وہ مختلف زبانوں میں مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ یہ خدا کی طاقت ہے جو انہوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ یہ: طنی روشنی اور آواز کا مشاہدہ اس مادی و کی کسی چیز کے مشاہدے جیسا ہے۔ یہ کوئی کتاب پڑھنے یا تعلیم دینے کی حاصل کرنے جیسا نہیں۔ یہ دماغی علم کی و سے کہیں آگے ہے، یہ اس مادی و میں ہونے والے مشاہدوں سے کہیں بڑھ کر مستی، روحانی و کی کیفیت اور عظیم روشنیوں سے بھرا ہوا ہے اور اُس کی موسیقی اتنی روحانی ترقی دیتی ہے کہ و کی کوئی موسیقی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ ان: طنی روشنیوں اور آواز کے انسانوں کو پرنے کے لیے۔ سنگ مراقبہ کی اہمیت اُجھا کر ہے۔

• سنگ • کے لیے کھلا ہے

ہم • خدا کی مخلوق ہیں۔: طنی روشنی اور آواز کا تعلق ہم • کے لیے ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مُرشدِ کامل کا: طنی روشنی اور آواز کے مراقبہ کا طرہ سکھانے کے



لیے رُوحانی مجلس، تمام مذاہب، قوموں، ثقافتوں، ہر عمر اور تمام شعبہ ہائے زندگی سے تعلق و ۔ والے لوگوں کے لیے ہے۔ خُدا چاہتا ہے کہ ہم ۔ اپنے اصلی گھر واپس آ ۔ جس طرح ا ۔ ماں اپنے تمام بچوں کو کھانا دیتی ہے، اسی طرح خُدا نے روشنی اور آواز کا نہ انہ ان ۔ لوگوں کے لیے کھلا رکھا ہے، جو اسے پہنچاتے ہیں۔ خُدا مختلف مذاہب کے لوگوں ۔ کافروں میں کوئی تمیز نہیں کرتا۔ ہم گورے ہوں ۔ کالے ۔ ہماری آنکھوں کا ۔ نیلا، داؤن ہنزہ سیاہ ہو خُدا کی ۔ میں ان چیزوں کی کوئی اہمیت نہیں۔ ہم امیر ہیں ۔ غویہ، پھسے لکھے ہیں ۔ اُن پھسے، خُدا کو اس سے کوئی سروکار نہیں۔ خُدا نے اصلی گھر واپسی کا راستہ ۔ کے لیے مہیا کیا ہے۔ رُوحانی مجلس ا ۔ محفوظ جگہ ہے، جہاں تمام عقائد کے لوگ آ ۔ ہیں اور اپنے وطن میں خُدا سے جڑ ۔ ہیں۔ خُدا کا پیار پوری و ۔ کے لیے ہے۔ مُرشدانِ کامل اس پیار کے نہانے کو پوری و ۔ ہیں ۔ کے لیے آتے ہیں۔ وہ تمام پیاسوں کو آواز اور روشنی کا امرت ۔ کو بہت پیار سے پلاتے ہیں۔

خُدا نے مُرشدانِ کامل کو کھوئی ہوئی رُوحوں کو واپس گھرانے کا کام سو ۔ ہے۔ اس لیے وہ خُدا سے ملنے کے لیے تہیتی ہوئی رُوحوں کی تلاش میں زمین پہ پھرتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ مُرشدانِ کامل صرف نیک لوگوں کو واپس لے جانے کے لیے آتے ہیں۔ ا ۔ غلط تصور یہ بھی ہے کہ مُرشدانِ کامل کی رُوحانی مجلس میں آنے کے لیے ہمیں پہلے سے ہی نیک اور کامل ہونا چاہیے۔ لیکن ا ۔ ہم تاریخ کا مطالعہ کریں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ہر مُرشدِ کامل خُدا کے لیے تہنے والوں کی مدد کے لیے آئے تھے خواہ وہ نیک ہوں ۔ گار۔

ا ۔ خُدا سیدہ برگ کی زندگی کا واقعہ ہے کہ ا ۔ مرتبہ کسی امیر آدمی نے انھیں کھانے کی دعوت دی۔ اُس شخص نے ہی فراخ دلی سے عمدہ بتوں کی ا ۔ میز سجائی۔ بہت سے خاص اور عمدہ کھانے اُن کے سامنے پیش کیے۔ جوں ہی برگ نے میز کی طرف دیکھا انھیں میز پر رکھا ا ۔ ٹوٹا ہوا پیالہ دکھائی دیا۔ انھوں نے میز بن سے

درخواہ کی، ”وہ پہلے اس پیالے سے کھاہ پسند کریں گے۔“

اُس شخص نے پیالے کھے۔ کو دیکھتے ہوئے کہا، ”نہیں جناب، آپ یہ پیالہ استعمال نہ کریں، یہ ٹوٹا ہوا ہے بلکہ اس کی بجائے یہ عمدہ پیالہ استعمال کریں۔“ لیکن وہ رگ نے اصرار کیا کہ وہ اس قص پیالے سے کھاہ چاہتے ہیں۔ اُنھوں نے پیالے کو اپنے سامنے رکھا، اس میں کھاہ ڈالا اور پھر کھاہ شروع کر دی۔

وہ شخص بہ رگ کی معنی خیز حو سے متاثر ہو کر اُن کے مبارک قدموں میں گر پڑا اور بولا، ”اے عظیم! کیا آپ پیالے کی طرح لوگوں کے ساتھ بھی ایسا سلوک کرتے ہیں کہ پہلے ٹوٹے ہوئے شکستہ دل لوگوں کو منتخب کرتے ہیں؟“ اُسے محسوس ہوا کہ اُوٹے ہوئے پیالے کے لیے اُمید کی کرن ہے تو یقیناً اُسے بھی اپنائے جانے کی اُمیدور چاہیے۔

یہ کہانی اس حقیقت کو بیان کرتی ہے کہ مُرشدانِ کامل شکستہ دل اور خامیوں سے پُر خدا کے لیے تپتی ہوئی رُوحوں کے لیے آتے ہیں۔ اُن کا کام بچھڑی ہوئی رُوحوں کو دوبارہ خدا کے پس لے کر جانا ہے۔ مرتبہ۔ رُوح خدا کی دیہیں تپتی ہے، مُرشدِ کامل اُسے تلاش کر کے واپس اصلی گھر لے جاتے ہیں۔ حضرت شاہ جمال جی ہی خوبصورتی سے فرمایا کرتے تھے، ”ہر پرسان شخص کا ماضی ہوہ ہے اور ہر ہگار کا۔“ مستقبل۔ ”مُرشدِ کامل کی رحم دلی یہ ہے کہ وہ اپنے۔ سنگ میں ہر اُس شخص کو آنے دیتے ہیں جو خدا کے پس واپس جاہ چاہتا ہے، اچہ وہ ہوں سے بھری ہوئی زندگی۔“

طوائف کے لیے حضرت عیسیٰ کی رحم دلی کا مظاہرہ دیکھیں۔۔۔ لوگ اس عورت کو اُس کے ہوں کے۔۔۔ سنگساو کرہ چاہتے تھے۔ حضرت عیسیٰ نے فرمایا، ”آپ میں سے جس نے کبھی کوئی گناہ نہ کیا ہو، وہ پہلا پتھر مارے گا۔“۔۔۔ اُنھوں نے یہ کہا تو کوئی بھی پتھر مارنے کے لیے آگے نہ بڑھ سکا، کیو۔۔۔ وہ۔۔۔ چاہتے تھے کہ وہ گناہوں سے چک نہیں ہیں۔

مُرشدِ کامل کا کام یہ ہے کہ وہ ہمیں اس طرح چک کریں کہ ہم اپنے اصلی گھر جانے کے قابل بن سکیں۔ ڈاکٹرِ صحت مند لوگوں کے لیے نہیں ہوتے، وہ اپنا کلینک بیمار لوگوں کے لیے کھولتے ہیں، اُن کا کام بیماروں کو صحت مند بنانا ہے۔ اماتہ ڈاکٹر۔ مک ڈی و۔ والوں کے لیے نہیں ہوتے، وہ اپنی کلاس اُن کے لیے کھولتے ہیں جنہیں پھانے کی ضرورت ہے۔ اُن کا کام اُن لوگوں کو پھانے ہے جو پھانے چاہتے ہوں۔ اسی طرح مُرشدِ چک کامل لوگوں کے لیے نہیں آتے، وہ گناہ گاروں کے لیے آتے ہیں کہ اُنھیں اُٹھا پ۔ بنا سکیں۔

کچھ لوگ اپنے آپ کو خطا کار سمجھتے ہوئے سوچتے ہیں کہ وہ رُوحانی تعلیمات حاصل کرنے کے قابل نہیں۔ لیکن ہم۔ ای۔ ہی کشتی کے مسافر ہیں۔ مُرشدِ کامل کا۔۔۔ سنگ اُن۔۔۔ لوگوں کے لیے ہے جو اپنے دل میں خُدا کو جاننے کی چچی تپ و۔ ہیں۔ یہ سوچنے کی بجائے کہ ہم اِس قابل نہیں۔ ہم رُوحانی تپ نہیں کرو۔ ہمیں جاننا چاہیے کہ مُرشدِ کامل بہت رحم دل ہوتے ہیں۔ ہمارا کام ماضی کو بھٹلاہ اور آئندہ کے لیے توبہ اور۔۔۔ نہ کرنے کا پکا وعدہ کرہ ہے۔ مُرشدِ کامل مستحق اور غیر مستحق دونوں کو خُدا۔۔۔ واپس جانے کا راستہ سکھاتے ہیں۔

ا۔ ہم ٹوٹے ہوئے پیالے کی طرح ہیں، تو ہمیں پ۔ نشان نہیں ہوو چاہیے۔ مُرشدِ چک۔ ہمارے ٹوٹے ہوئے۔ تن کو دیکھتے ہیں تو اُنھیں ہم پ۔ رحم آہ ہے۔ وہ ہماری پکار کا جواب دے کر ہمارے۔ تن کو جوڑتے اور مکمل کر دیتے ہیں۔ ہمیں مُوُشدِ چک کا شکر۔ اور ہوو چاہیے، جنہوں نے ہماری خامیوں کے۔ وجود ہمیں اپنے سایہ رحمت میں رکھا ہوا ہے۔ مرتبہ۔ ہم مُرشدِ کامل کے۔۔۔ سنگ میں داخل ہو جاتے ہیں تو ہم اُن کے سایہ رحمت میں آ جاتے ہیں اور اصلی گھر کی طرف ہماری واپسی یقینی ہو جاتی ہے۔ یہ ہم پ۔ منحصر ہے کہ ہم مُوُشدِ چک کے۔۔۔ سنگ میں بتائے گئے طو۔ میں پ۔ عمل کرتے ہوئے اپنی تپ کی رفتار کو تیز کرو۔ ہیں۔ اُن طو۔ کو۔۔۔ از کرتے ہوئے اپنی رفتار کو سُست و۔ ہیں۔۔۔ سنگ ہمیں مراقبہ میں رُوحانی تپ اور اپنی



روح کو خدا سے جوڑنے کے طرہوں کی صحیح سمجھ • کرہ ہے۔ ان طرہوں میں مراقبہ، اخلاقی طرہ، سبزیوں اور پھلوں، مشتمل خوراک، بے لوث خدمت اور • سنگ میں حصہ • شامل ہیں۔

ہر مذہب کے لوگوں کو گلے لگانے کے لیے ایسا عظیم طرہ • سنگ سے پہلے • بعد میں لنگر کا رواج ہے۔ اس کا آغاز ولی اللہ، عظیم صوفیوں اور فقراء کا ملین نے کیا۔ سینکڑوں سال پہلے انھوں نے لنگر متعارف کروایا، جس میں تمام مذاہب، ہر ذات اور ہر شعبہ زندگی سے تعلق والے امیر و غویہ • تمام لوگ اکٹھے بیٹھ کر کھاہ کھاتے۔ اس سے پہلے مذہب اور ذات پت کا خیال رکھا جاہ اور • معاشرتی • وہ سے تعلق والے دوسرے • وہ کے ساتھ بیٹھ کر کھاہ نہیں کھاتے تھے۔

خدا رسیدہ ہستیوں نے • میں خدا کی وحدہ • کو دیکھا اور اُس کے اظہار کے لیے خدا کہا • کنبے کے طور پر لوگوں کے اکٹھے بل بیٹھ کر کھانے کی مثال قائم کی • سنگ کا مقصد بھی • خدا کی مخلوق ہونے کے • طے اکٹھے ہو کر دعا اور مراقبہ کرہ ہے۔

### نئے پودوں کے چاروں طرف لگی بڑ

• • • چھوہ پودا لگا • جاہ ہے تو اس پودے کو • موافق حالات سے خطرہ ہوہ ہے کہ وہ اسے گراندہ دیں۔ پودے کی حفاظت کے لیے ہم اس کے چاروں طرف • چھوٹی سی بڑ لگاتے ہیں۔ مراقبہ اور اخلاقی طرہ زندگی کے علاوہ • سنگ بھی • حفاظتی بڑ کا کام دیتا ہے، جو ہمارے رُوحہ • کے پودے کی نشوونما میں مدد کرہ ہے۔ • ہم رُوحہ • کے راستے • نئے ہوں، تو بہت ہی تنبیہات ہمیں اپنی منزل سے • سکتی ہیں • سنگ وہ حفاظتی بڑ مہیا کرتی ہے جو ہمیں مراقبہ کی • دلاتی ہے۔ یہ ہماری توجہ اخلاقی زندگی • ارہنے پر مرکوز رہے، یہ ہمیں سبزی خوہ • میں مدد دیتی ہے۔ یہ ہمیں بے لوث • خدمت کے ذریعے اپنے آپ کو پاک صاف کرنے کا موقع فراہم

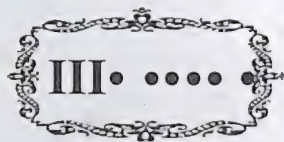
کرتی ہے۔ ۔۔۔ سنگ میں ہمارے سوالوں کے جواب ملتے ہیں۔ جن سوالوں کے جواب نہ مل سکیں وہ ہمارے دماغ میں گھومتے رہتے ہیں اور ہمیں روبرو انہی سوالوں میں الجھاتے ہیں۔ ۔۔۔ سنگ وہ جگہ ہے، جہاں ہمیں جواب ملتے ہیں اور رُوحانی تعلیمات کی سمجھ گہری ہوتی ہے۔ ۔۔۔ سنگ اُن ہم خیال لوگوں سے ملنے کا موقع فراہم کرتی ہے، جو خُدا کو پہچانتے ہیں۔ اس سے ہمیں یقین کی طاقت ملتی ہے۔ اس مجلس میں ہمارے رُوحانی پودے کو مُرشدِ پاک کی رحمت اور چارہٴ کی خوراک ملتی ہے، جو ہمیں سرسے پوئلہٴ پیار، رحمت اور رُوحانی ترقی سے بھر دیتی ہے۔

۔۔۔ سنگ ہماری رُوح کے لیے ایسا حفاظتی پناہ گاہ ہے جو ہمارے رُوحانی شعلے کو وِی تَغیبات کی تیز برش اور طوفانی ہواؤں سے بچاتی ہے۔ ۔۔۔ سنگ کی چارہٴ ہمیں رُوحانی راستے پر تیزی سے ترقی میں مدد دیتی ہے کہ ہم رُوح کے خُدا سے ملنے کی منزل کو پہنچیں۔

### ذاتی غور و فکر

- ۔۔۔ ممکن ہو، کسی رُوحانی مجلس میں سنگ میں جگہ۔۔۔ ایسے لوگوں سے تعلقات
- ۔۔۔ جو رُوح میں دلچسپی و تہیں۔ ایسی مجالس میں جانے کے بعد رُوح کے تئیں اپنی دلچسپی میں آئی تب۔۔۔ غور کریں۔





## دائمی چنگاری

8. اشد پیہی

9. سچی لگن

10. پیار بھری زندگی

11. داتہ کے تیس شکر ناری

12. رُوحانی ترقی کے تیس عزم





## • شپہ یی •

بیعت کے وقت مُرشدِ کامل ہماری چنگاری کو جلا دیتے ہیں۔ پھر ہم مُراقبہ، اخلاقی طرزِ زندگی، سبزی خوری، الکحل اور و ۔ اور چیزوں سے پہیز، بے لوثِ ممت اور ۔ سنگ میں جا کر اپنی اس چنگاری کو جلانے و ۔ ہیں۔ آ ۔ میں ہم اپنی چنگاری کو اُس چمکدار اہی شعلے سے ملا دیتے ہیں جو ہماری رُوح کو روشن کرتا ہے اور پوری و ۔ میں روشنی بکھیرتا ہے۔ ۔ ہم اپنی چنگاری میں اہشپہ یی پیدا کر کے، بے کی لگن، شکرانے اور پیار سے بھڑکاتے ہیں تو ہم اپنی منزل پہنچ جاتے ہیں۔

• اہشپہ یی، وا • شعلے سے رُوحانی خوشی، پیار اور روشنی پانے کے قابل بننے کا نام ہے۔ یہ ہمارے بطنی دروازے کو کھولتی ہے کہ ہم رُوحانی نہ انوں کو حاصل کر سکیں۔ دو تشبیہات اہشپہ یی کی کیفیت کو سمجھنے میں مدد دیتی ہیں۔ ای • خالی پیالے کی تشبیہ ہے اور دوسری کمپیوٹر میں معلومات ڈاؤن لوڈ کرنے کی تشبیہ۔

### خالی پیالہ

• اہشپہ یی، ہوا • خالی پیالہ نہ کے مترادف ہے۔ خالی پیالہ وہ طرہ • بیان کرتا ہے جو ہمیں مُراقبہ اور اپنی رُوحانی زندگی میں اختیار کرتا ہے۔ مُراقبہ میں خُدا کی طرف سے



رُوحانی شراب کی صراحیوں ہمارے : طن میں بہائی جاتی ہیں وَا۔ ہم خالی پیالے کی طرح مُراقبہ کریں تو وَا۔ مُسوّی :۔ ہیں۔

مُراقبہ یا۔ بے غرض کوشش ہونی چاہیے۔ ہم اپنی آنکھوں کو بند کرتے ہیں اور صرف اپنے سامنے نگاہ کو ٹکا کر دیکھتے ہیں، یہ سوچے بغیر کہ ہمارے سامنے کیا ظاہر ہو چاہیے۔ جتنی جلدی ہم اس حاکم کو اپنائیں اور مُراقبہ کے لیے بیٹھیں اتنی ہی جلدی ہماری رُوحانی ترقی ہوگی۔ یہ فیصلہ خُدا کو کرنا ہے کہ ہمیں اُنہر کیا ملے گا۔ مثال کے طور پر بعض اوقات مُراقبہ کے دوران ہم خیالات سے گھر جاتے ہیں جیسے کسی خاص مَر۔ کی روشنی کو دیکھنا چاہت رکھنا۔ ہمارا من اس خاص پسند کی چیز کو دیکھنے کے لیے پُر عزم ہو جا رہا ہے جو ہماری یکسوئیت میں رکاوٹ :۔ ہے۔ مُراقبہ میں ہمیں من کے خیالات کو خلیق اُنہر سے ہونے کا موقع نہیں دینا چاہیے حتیٰ کہ کوئی خاص چیز دیکھنے کا خیال بھی خیالات کا خلل سمجھا جا رہا ہو وَا۔ ہمارا من :۔ یہی سوچتا رہے کہ اسے مُراقبہ میں کیا دیکھنا ہے تو یہ خُدا کی رحمت کے داخل ہونے میں وَا۔ رکاوٹ بن جا رہا ہے۔ یہ ہمارے دروازے پر دستک دینے والے دو :۔ کی طرح ہے لیکن وہ اُنہر داخل نہیں ہو سکتا کیو۔ ہم راستے میں کھڑے ہیں۔ مُراقبہ کے دوران کچھ بھی دیکھنے کا خیال وَا۔ رکاوٹ ہے۔ اس سے ہمارا من فعال رہتا ہے اور ہم اپنی تعجبہ :۔ طنی روشنی پر مرکوز نہیں کر :۔ ہمیں صرف دروازے پر بیٹھنا ہے اور انتظار کرنا ہے۔ خُدا ہمارے تصوّر سے کہیں زیادہ رحمتوں اور نعمتوں سے نوازے گا وَا۔ ہم عاجزی سے بیٹھیں اور اپنے دل کو خُدا کی نعمتوں کے لیے کھلا رکھیں تو ہمارے اُنہر آب حیات کی صراحیوں اُنہر دی جا :۔ گی۔ خُدا کے نُور اور آواز کا امرت ہمارے اُنہر دور بہر بہنے لگے گا۔ ہم رُوحانی مسرت سے بھرپور ہو جا :۔ گے اور رُوحانی پیار کے امرت سے مخمور ہو جا :۔ گے۔

عظیم صوفی شاعر حضرت دیہار شاہ جی نے اپنے وَا۔ شعر میں کہا ہے:

خُم کے خُم :۔ گسی آنکھوں سے لندھا دے ساقی

آج متوالوں کو جی بھر کے پلا دے ساقی

ساقی کا شاعرانہ استعارہ مُرشدِ کامل کے لیے استعمال ہوا ہے، جو خدا کے پیار کا روحانی امرت • • • ہیں۔ وہ پوری کائنات میں اس آبِ حیات کو پلانے کے لیے تیار ہیں۔ خدا اس آبِ حیات کو کسی کھلے ہوئے راستے سے بھیجتا ہے۔ جو لوگ مُراقبہ کرتے ہیں اور خدا کی نعمت کو پونے کے لیے تیار ہیں، انھیں یقیناً آبِ حیات کی نعمت ملے گی۔ جو لوگ اپنے ہی خیالات میں لگن رہتے ہیں، اپنے آپ کو خدا کی لامحدود رحمتوں سے محروم کر رہے ہیں۔ لیکن خدا نے اپنی کوشش نہیں چھوڑی، خدا مسلسل اپنی روحانی رحمتیں اس اُمید کے ساتھ ہماری طرف بھیج رہا ہے کہ ہر انسان ان رحمتوں کو پونے کے لیے اپنی توجہ کو بطن کی طرف موڑے گا۔ خدا مسلسل روحانی پیار اور نعمتیں اُنہیں مل رہا ہے، ہمیں صرف ان نعمتوں کو پونے کے لیے اپنے پیالے کو سیدھا کرنے کی ضرورت ہے۔

۱۰ • خالی پیالے کی • • • نہ زنگی • • • مارنے کا طرہ • • • ہے، یہ مُراقبہ سے بھی آگے • • •

• • • ہاں کہ ہمارنی روزِ مرتہ زنگی • • • لاگو ہوتہ ہے۔ مُرشد اور مرید کا تعلق ذاتی تجربے کی بنیاد پر رکھا جاہ ہے۔ • • • ہم پہلی • • • مُرشدِ کامل کی صحبت میں آتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ وہ اچھائی، مٹھاس، رحم دلی اور شفقت سے بھرپور ہیں۔ مسلسل اُن کی صحبت میں رہنے سے ہم یہ دیکھتے ہیں کہ مُوَشِدِ ک جو کچھ سکھاتے ہیں، ہم روحانی راستے پہ اُسے ذاتی تجربے سے • • • کرو • • • ہیں۔ بیعت کے وقت مُوَشِدِ ک ابتدائی سرمایہ کے طور پہ اس بات کا • • •

• • • بطنی مصدقہ ثبوت فراہم کرتے ہیں کہ اس ماڈی و • • • سے آگے کچھ اور بھی ہے۔ یہ ابتدائی سرمایہ (ذاتی تجربہ) ہمیں • • • بطنی روشنی اور آواز کے ساتھ جوڑہ ہے۔ روزانہ مُراقبہ سے • • • بطنی تجربہ • • • بھتا ہے اور ہم دیکھتے ہیں کہ روحانی تعلیمات ک • • • تہی پہلو کو ذاتی عملی تجربے سے • • • کیا جاسکتا ہے۔ یہ ہمیں مُراقبہ کو بہتر کرنے کے لیے مشق جاری و • • • کی تحویہ دیتا ہے کہ ہم اس ماڈی و • • • سے اوپہ اٹھ سکیں اور روحانی و • • • کا تجربہ کر سکیں۔ مہر • • • ہتے ہوئے تجربے کے ساتھ ہمیں مزید یقین ہوتہ جاہ ہے کہ جو کچھ



مُرشِد پہ کُفر مارتے ہیں وہ اپنے ذاتی تجربے کی بنیاد پہ کہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مُرشِدِ کامل فرماتے ہیں کہ: ”اپنی آنکھوں سے نہیں دیکھو، میرے کہنے پہ یقین نہ کرو۔ مراقبہ وہ تجربہ جتنی عمل ہے جس کے ذریعے ہم ذاتی طور پہ آواز اور روشنی، بطنی رُوحانی و دُور، رُوح اور خُدا کا تجربہ کرتے ہیں۔

رفتہ رفتہ ہم سمجھنے لگتے ہیں کہ مُرشِد پہ کُفر ہمارے بہترین دُور، بہترین اُستاد اور رہنما ہیں۔ وہ صرف ہماری بھلائی چاہتے ہیں۔ وہ زندگی کے تمام معامات میں ہمارا خیال دیتے ہیں۔ دوسرے لوگ اچھے زندگی میں ہمارے لیے تکلیف کا باعث ہوں لیکن مُرشِد پہ کُفر تمام تکلیفوں اور پریشانیوں کو مٹا دیتے ہیں۔ ہمیں سمجھ آتی ہے کہ مُرشِد پہ کُفر ہی ہمارے سچے خیر خواہ ہیں اور اُن پہ ہمارا یقین اور اعتماد بڑھتا ہے۔

۱۰۔ مرتبہ: یہ اعتماد اور یقین قائم ہو جائے تو ہم مُرشِد پہ کُفر کی تعلیمات پہ بھروسہ کرنے لگتے ہیں، اس طرح ہم رُوحانی مشق (مراقبہ) کو زیادہ وقت دیتے ہیں۔ کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ جو ہدایت مُرشِد پہ کُفر دے رہے ہیں وہ یقیناً ہماری مددگار ہیں اور ہم یہ سب سچے مراقبہ میں ذاتی تجربے سے سیکھ کر کرتے چلے جاتے ہیں۔

۱۱۔ خالی پیالہ کے احساس سے کیا یہ مراقبہ دُعا کی۔ اس سے اعلیٰ کیفیت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم کوئی چیز نہیں مانگتے لیکن جو کچھ خُدا ہمیں دینا چاہے، ہم پیار اور لگن کے ساتھ انتظار کرتے ہیں۔ یہ دُعا ہے جس میں ہم جانتے ہیں کہ جو کچھ ہمارے لیے بہتر ہوگا خُدا ہمیں دے گا۔

اس حوالے سے ایسا شخص کی کہانی ہے، جو خُدا سے دُعا کرتے ہوئے کہتا ہے، ”اے خُدا مجھ سے بت کر: وہ دُعا کر رہا تھا ایسا دُعا کرنے والوں نے چچہاہ شروع کر دی۔ لیکن اس شخص نے اُسے نہ سنا۔

اس نے اپنی دُعا جاری رکھی، ”اے خُدا مجھ سے گفتگو کر۔“ اچھا، آسمان میں دُعا اور بجلی چمکی لیکن اُس نے اُس کی طرف توجہ نہ دی۔

اُس رات وہ دوبارہ دُعا کے لیے بیٹھا اور کہا، ”اے خُدا! میں تجھے دیکھنا چاہتا ہوں۔“ آسمان پہ ایہ ستارہ پوری آج وہ ب سے چمکا، لیکن اُس شخص نے اُسے نہ دیکھا۔ وہ بے مہب ہو یہ اور ۰۰، ”اے خُدا مجھے کوئی معجزہ دکھا۔“ اُسی وقت ۰۰ ہمسائے کے گھر بچہ پیدا ہوا اور اُس کی زنگی کی پہلی چیخ (رونے کی آواز) سُنائی دی لیکن اُس شخص نے اس پہ توجہ نہ دی۔

اگلے دن وہ ۰۰ من جہر ۰۰ چلتے ہوئے ۰۰ ن نے خاموشی سے دُعا کی، ”اے خُدا مجھے چھو لو کہ میں جان سکوں کہ تم اس وقت میرے ساتھ ہو۔“ اچا ۰۰ ۰۰ تلی اُس کے جھوپے آ بیٹھی، لیکن اُس نے تلی کو اُڑا دیہ۔

آ ۰۰ میں وہ شخص ۰۰ ”اے خُدا مجھے تمہاری مدد کی ضرورت ہے۔“ اس شخص کو اپنے دو ۰۰ کی طرف سے ایہ ۰۰ خط ملا جس میں اُس نے بتایا کہ اُس نے خُدا کو پہنے کا راستہ کیسے تلاش کیا۔ لیکن اُس نے خط کو پھاڑ کر ۰۰ دیہ۔ وہ شخص مایوس ہو یہ۔ وہ روہ اور ۰۰ رہا، اور پھر اُس نے خُدا سے ایہ ۰۰ آ ۰۰ دُعا مانگی کہ وہ خُدا سے ملنا چاہتا ہے۔ آ ۰۰ میں خُدا اُس شخص کو خواب میں دکھائی دیہ اور کہا، ”میرے ۰۰! خوف زدہ مت ہو، میں تم سے پیار کرتہ ہوں، لیکن تمہیں میری نعمتیں نہیں مل رہیں کیو ۰۰ وہ اُس صورت میں ظاہر نہیں ہو رہیں جس میں تم توقع کر رہے ہو۔“

یہ کہانی ہماری ۰۰ کو بیان کرتی ہے۔ ہم خُدا سے دُعا کرتے ہیں لیکن چو ۰۰ ہم اُن نعمتوں کو اپنی مرضی کے مطابق حاصل کرہ چاہتے ہیں اس لیے ہم خُدا کی طرف سے بھیجی گئی نعمتوں سے محروم رہ جاتے ہیں۔ ہم خُدا سے دُعا کرتے وقت ۰۰ ۰۰ ۰۰ ۰۰ بھی شامل کرتے ہیں کہ ہم کس طرہ ۰۰ سے اُن نعمتوں کو پہنے چاہتے ہیں و ۰۰ وہ ہماری خواہش کے مطابق نہ ملیں، تو اس حقیقت سے انکار کر دیتے ہیں کہ خُدا نے ہماری دُعا قبول کی اور ہمیں نعمت ۰۰ کی و ۰۰ ہم اُس نعمت کو بعد میں دیکھیں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ جو کچھ خُدا نے ہمیں ۰۰ کیا وہ ہمارے تصور ۰۰ مانگی گئی چیز سے بہت بہتر تھا۔ بعض



ہے۔ پھر کوئی رُکاوٹ، کوئی دُوری اور کوئی علیحدگی نہیں رہتی۔ خُدا کی طاقت ہمارے پورے جسم میں سرطانی ہو کر جاتی ہے۔ اس کا ۔۔۔ میں ہم واپس خُدا میں مل جاتے ہیں۔ خُدا کی ۔۔۔ کردہ نعمتوں سے بہتر فائدہ اٹھانے کے لیے ہمیں ایہ ۔۔۔ خُدا کی ۔۔۔ عبادت نہ روئے اپنا چاہیے۔ ہمارا ۔۔۔ من لا تعداد خواہشات اور خیالات سے خالی اور پاک ہو چاہیے۔ ہمیں اپنے آپ کو خُدا کی رحمت کے انون کو پانے کے قابل بنانا چاہیے۔ اس طرح، ہم خود کو مختصر وقت میں خُدا کو پانے کے قابل بنالیں گے۔

### خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرہ

ہم ۱۰۳:۲۰ یی کا کمپیوٹر میں معلومات ڈاؤن لوڈ کرنے کے طرز ۔۔۔ سے بھی موازنہ کرہ ۔۔۔ ہیں۔ ۱۰۳:۲۰ یی وہ کیفیت ہے جس میں ہم خُدا کو اپنے بطن میں ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں۔ قسمتی سے ہم خُدا کو اپنے بطن میں ڈاؤن لوڈ کرنے کی بجائے وُ کو اپنے بطن میں ڈاؤن لوڈ کر رہے ہیں۔ ہم زیادہ رُوحانی فائدے حاصل کرنے کے لیے، وُ کی بجائے خُدا کو اپنے بطن میں کیسے ڈاؤن لوڈ کرہ ۔۔۔ ہیں؟

۱۰۳:۲۰ یی کمپیوٹر کے ہارڈ ویئر (hardware) کی طرح ہوتے ہیں۔ ایہ کمپیوٹر کا آغز ۔۔۔ دی طور پر ۔۔۔ ہارڈ ویئر سے ہو رہا ہے، اپنے آپ یہ کوئی کام نہیں کر سکتا۔ اسے ۔۔۔ نے کے لیے سافٹ ویئر (software) ۔۔۔ ام اس میں ڈاؤن لوڈ کرہ پڑا ہے۔ یہ سافٹ ویئر مختلف کام کرتے ہیں ۔۔۔ چہ ۔۔۔ دی طور پر تمام کمپیوٹر ۔۔۔ جیسے ہوتے ہیں لیکن ان میں ڈاؤن لوڈ کیے گئے سافٹ ویئر کی ۔۔۔ یہ مختلف کام کرتے ہیں۔

۱۰۳:۲۰ یی بھی کمپیوٹر ہارڈ ویئر کی طرح ہوتے ہیں۔ ہم ۔۔۔ جیسے ۔۔۔ دی ساز و سامان کے ساتھ بنا کر بھیجے گئے ہیں۔ ہمارا ۔۔۔ فانی جسم ہے، جسمانی ۔۔۔ اور دماغ ہے جو کہ جسم اور حواس کے ذریعے معلومات (information) اکٹھے کرہ ہے۔ ہم میں فرق صرف ان معلومات کی اقسام کا ہے، جو پوری زندگی ہم اپنے اندر ڈاؤن لوڈ کرتے



رہتے ہیں۔ ہم۔ لوگ و۔ سے مختلف قسم کی معلومات ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں۔ زیادہ۔  
لوگ اپنے انہ صرف وہ معلومات ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں جو کہ انہیں اپنے جسم، حواس اور  
بیرونی و۔ سے ملتی ہیں۔

• ہتھ پتھ پی و۔ کے پوہام کی بجائے خدا کے سافٹ ویئر کو ڈاؤن لوڈ کر رہے۔  
ہماری رُوح، و۔ اور اُس کی خوشیوں، کھیل تماشوں کو ڈاؤن لوڈ کرنے میں دلچسپی نہیں  
رتے۔ وہ خدا اور اُس کی خوشی، پیار اور مرستی ڈاؤن لوڈ کر رہے جانتی ہے۔

اسے واضح کرنے کے لیے ا۔ مریہ کی کہانی بیان کی جاتی ہے جو ا۔ مُرشدِ کامل  
کے پسِ یہ اور پوچھا کہ وہ خدا کے۔ سے بے طاہ۔ یہ عبادتِ نہار سے ملنا چاہتا  
ہے۔ مریہ کا خیال تھا کہ وہ۔ سے زیادہ عبادتِ نہار ہے۔ اس لیے اسے یہ جان کر  
حیرانی ہوئی کہ کوئی اس سے بھ کر بھی عبادتِ نہار ہو سکتا ہے۔ مُرشد نے کہا کہ فلاں  
جگہ پہ جاؤ، وہاں تمہاری وقات۔ سے زیادہ عبادتِ نہار کے ساتھ ہوگی۔ مریہ کو  
سمت بتادی گئی اور وہ۔ سے زیادہ عبادتِ نہار کی تلاش میں چلی دی۔ وہ مطلوبہ  
جگہ پہ پہنچا تو اُس نے سوچا کہ شاید وہ راستہ بھولی ہے۔ یہ ہے یہ پھر اُسے غلط سمت بتادی گئی  
ہے، کیو۔ وہاں کوئی گھر نہیں تھا اور نہ ہی کوئی عمارت۔ یہاں۔ مہلاب اور درختوں سے  
گھری ہوئی قدرتی جگہ تھی۔ اُس نے سوچا کہ اُسے سعیِ لاحاصل کے لیے بھیجا ہے  
کیو۔ یہاں کوئی نہان موجود نہیں۔

اس نے ارد گرد دیکھا۔ اُسے وہاں اید۔ دوف۔ کی شاخ پہ بیٹھا ہوا صرف اید۔  
••• پتھ دکھائی دی، وہ ادھر ادھر دیکھتا رہا لیکن کوئی شخص نہ آئے۔ وہاں صرف وہ خود اور  
ایہ۔ پتھ موجود تھا۔ اس صورتِ حال سے اکتا کر وہ دوف۔ کے سائے میں بیٹھ اید۔  
وہاں بیٹھ کر اُس نے غور سے پتھ کو دیکھا۔ اُس نے محسوس کیا کہ پتھ بھوکا اور پیاسا  
ہے اور اُس کا حلق خشک ہو چکا ہے۔ پتھ کمزور تھا اور ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ وہ اونہا  
گر جائے گا اور کسی بھی لمحے مر جائے گا۔

• • • • • پتہ پتہ کھا کر وہ اُسے نیچے مہلاب سے کچھ پنی پلاہ چاہتا تھا۔ اُس نے سوچا کہ کتنی عجیب بات ہے کہ ایہ • • • • • پیاس سے مر رہا ہے جبکہ چند فٹ کے فاصلے پر صاف پنی کا مہلاب موجود ہے۔

اُس شخص نے مہلاب سے چلو میں کچھ پنی لیا اور پتہ پتہ کے سامنے کر دیہ • • • • • اُس کے چلو سے پنی پنی کے لیے بھی نیچہ آئی۔

آ • • • • • میں اُس نے بلند آواز سے اپنے خیالات کا اظہار کیا، ”اے پتہ پتہ! کیا مسئلہ ہے؟ تم پیاس سے مر رہے ہو اور چند قدم کے فاصلے پر مہلاب موجود ہے، تم اُس سے پنی کیوں نہیں پیتے؟“

وہ شخص پتہ پتہ کا جواب سن کر حیران رہ گیا۔ پتہ پتہ نے کہا، ”تمہارا شکریہ لیکن میں دیکھا پنی نہیں پیتا۔ میں صرف آسمان سے گرنے والا صاف برش کا پنی پیتا ہوں اور میں صرف یہی پنی چاہتا ہوں و آ • • • • • مجھے یہ نہ ملے تو اس کا متبادل کسی مہلاب کا پنی نہیں پیوں گا۔ مجھے اس سے تسلی نہیں ہو سکتی۔ میں انتظار کروں گا کیو • • • • • اوپہ سے سنے والے برش کے صاف پنی سے ہی میرا جی بھر سکتا ہے۔“

اسے پتہ پتہ • • • • • کہ میہ پتہ پتہ • • • • • سے زیادہ عبادت گزار کیوں ہے۔ اس کی توجہ صرف ایہ • • • • • چیز خالص برش کے چنی پتہ پتہ، وہ انتظار کرے گا اور اپنی پیاس بجھانے کے لیے صرف وہی پنی قبول کرے گا۔

میہ پتہ پتہ ہماری رُوح کا استعارہ ہے۔ ہماری رُوح کی تسکین صرف خدا سے جڑنے میں ہے۔ وہ و • • • • • کی کسی اور چیز سے مطمئن نہیں ہو سکتی۔

آ • • • • • ہم اپنے حقیقی رُوح کو پہچان لیں جو کہ ہمارے جسم اور دماغ کا کمپیوٹر آپریٹر ہے تو ہم جان لیں گے کہ اس و • • • • • کو ڈاؤن لوڈ کرنے سے ہماری تسکین نہیں ہو سکتی۔ رُوح کی نشو و • • • • • صرف خدا کے پیار اور اُس کے نور سے ہوتی ہے۔

سچی تسکین کے لیے ہمیں خدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کی ضرورت ہے۔ ہم یہ کیسے کر

• • ہیں؟ مُراقبہ خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کا عمل ہے۔ • ہم مُراقبہ کرتے ہیں تو ہماری رُوح خُدا کی طاقت سے جُڑتی ہے، جو کہ روشنی اور آواز کی دھارا ہے۔ اس طاقت سے جُڑنے کا مقام تیسری آ • ہے، جو دونوں آنکھوں کے بھنوں کے درمیان اندر کی طرف ہے۔ • ہم اپنی توجہ کو وہاں یکسو کرتے ہیں تو ہم ڈاؤن لوڈ کا عمل شروع کرتے ہیں، جس میں ہم خُدا کے نور اور آواز سے جُڑتے ہیں۔ • یہ عمل مکمل ہو • ہے، تو ہم خُدا کے پورے م سے جُڑ جاتے ہیں۔ ہم روشنی اور آواز کی دھارا کے ساتھ جُڑ کر سفر کرتے ہوئے تمام و • وں سے ر کر مادی و • وں کو ر کرتے ہوئے رُوحانی و • میں داخل ہوتے ہیں، اس سفر کا اختتام خُدا سے ملن پہ ہو • ہے، جو کہ شعور اور پیار کا لامتناہی سمندر ہے۔

• • ہم خُدا کو اپنے م میں ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں، درحقیقت ہم اپنے • (رُوح) کو کُل (خُدا) سے • تے ہیں۔ پھر ہم رُوحانی سمجھ، ا • •، رُوحانی خوشی و سرشاری، سکون اور ملکوتی پیار کی و • میں قدم و • تے ہیں۔ ہم اس تکلیفوں اور مسائل سے بھری ہوئی و • سے او • اٹھ کر ایسی و • میں داخل ہوتے ہیں، جہاں کوئی موت، تکلیف • مشکلات نہیں۔ ہم پیار او • • کی کیفیت کا تجربہ کرتے ہیں جو ہمیں کبھی اس و • میں نہیں کیا ہو •۔

مُراقبہ خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کا وقت ہے۔ • ہم مُراقبہ میں ہم میں سے اکثر لوگ کیا کرتے ہیں؟ جسم کو ساکن کرنے کے بعد، ہم • • من کو ساکن کرنے کی بجائے و • کو ڈاؤن لوڈ کرتے رہتے ہیں۔ یہیں سے مشکلات کا آغا ہو • ہے، ہم مُراقبہ کے دوران سوچتے رہتے ہیں، ہم اپنے ماضی کو ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں، ہم اپنے مستقبل کی خواہشات کو ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں۔ ہم غصے، ہوس، لالچ، و • وی لگاؤ اور ا • کے خیالات ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں۔ ہم اپنے حواس کی خواہشات ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں۔ جبکہ • • یی اپنے مُراقبہ میں خُدا کو ڈاؤن لوڈ کر • ہے۔



خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے ہمیں اپنے من کو ساکن و نہ کی ضرورت ہے۔  
 مُرشدِ کامل • ماہرِ پروگرامر (programmer) ہے جو کہ ہماری رُوح اور روشنی و آواز  
 کے درمیان تعلق پیدا کرتا ہے۔ مُراقبہ کا عمل کسی کمپیوٹر کے ماہر کا ہمارے کمپیوٹر کو مطلوبہ  
 پروگرام سے جوڑنے کے عمل کے مترادف ہے۔ مُرشدِ پاک ہمیں بطنی روشنی اور آواز  
 کے مُراقبہ کا طرہ سکھا کر ہمیں خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے  
 کہ مُوحدِ پاک بیعت کے وقت پہنچ اسمائے اعظم کا ذکر و ورد کرنے کے لیے دیتے  
 ہیں، جو کہ اُن کی توجہ کی رُوحانی طاقت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ مُراقبہ کا طرہ جسے ذکر  
 اسمائے اعظم کا خاموش ورد کہتے ہیں • خاص عمل ہے، جو ہماری توجہ کو رفتہ رفتہ جسم  
 کے • مہر • سے اوپر اٹھا کر • ایسے مقام پہ اکٹھا کرنے میں مدد کرتا ہے، جہاں  
 ہم روشنی اور آواز کی لہر کو ڈاؤن لوڈ کر • ہیں۔ روشنی اور آواز کا یہ تعلق ہمیں پیارا،  
 شعور اور رُوحانی خوشی کے منبع سے جوڑتا ہے۔

مُراقبہ کے دوران • ہم اپنے خیالات پہ توجہ مرکوز • ہیں، ہم و • کو ڈاؤن  
 لوڈ کر رہے ہوتے ہیں • ہم کچھ نہیں سوچتے بلکہ اپنے من کو ساکن و • ہیں تو پھر  
 ہم خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ مُوحدِ پاک کی رُوحانی طاقت سے  
 بھرپور اسمائے اعظم کا ورد ہمارے من کو مداخلت کرنے سے روکتا ہے • ہم یکسو ہوتے  
 ہیں اور • طن میں روشنی اور آواز سے جوڑ • ہیں۔

• ہم مُراقبہ کے دوران خیالات میں پھنس جا • تو ہم ان خیالات کو روکنے  
 کے لیے پوچھ • ہیں کہ کیا میں و • دی خیالات ڈاؤن لوڈ کر چاہتا ہوں • پھر مُراقبہ  
 کر چاہتا ہوں؟ یہ سادہ سی دہانی ہمیں واپس اپنے راستے یعنی ورد کی طرف لے  
 آئے گی اور ہم اپنی توجہ کو یکسو کر سکیں گے۔ ہر مرتبہ • خیالات رکاوٹ بنیں، ہم اپنے  
 آپ سے پوچھ • ہیں کیا ہم مُراقبہ کا وقت سوچتے ہوئے • ارہ چاہتے ہیں • پھر خُدا  
 کی طرف سے آنے والی رحمتوں کو یکسو ہو کر ڈاؤن لوڈ کر چاہتے ہیں • ہم اپنے

آپ کو اس بات کی توجہ دے لیں، تو پھر یہ عادت بن جائے گی۔ اور عادت یہ ہوگی کہ ہمارا من مراقبہ کے دوران ساکن رہے گا۔ پھر ہم اپنے مراقبہ میں بہت بہتری محسوس کریں گے اور پیارا اور مسرتی کے سمندر میں غوطے لگا۔ گے۔

• ہم مراقبہ نہ کر رہے ہوں، ہمارے پس سوچنے کے لیے پورے دن کافی ہوہ ہے۔ • ہم مراقبہ کے لیے وقت نکالتے ہیں تو اپنے وقت کو وہ وی خیالات ڈاؤن لوڈ کر کے ضائع نہیں کر رہے چاہتے۔ ہم یکسو ہوہ چاہتے ہیں کہ خدا کی طرف سے بھیجی گئی رحمتوں کو ڈاؤن لوڈ کر سکیں۔ • ہم روشنی اور آواز میں پوری طرح مگن ہوتے ہیں، تو اس مادی و شعور و احساس سے اوپر اٹھ کر روحانی شعور میں داخل ہوتے ہیں، جس میں ہم بطنی روحانی و سے خبر ہوتے ہیں۔ پھر ہم بطنی روحانی و وس سے کہہ رہے ہوتے ہوئے مقام حق میں پہنچتے ہیں جہاں پہ خدا کو پہنچتے ہیں۔

• ہمارے دل کا مطلب یہ ہے۔ خالی پیالہ کی • • • • • کمپیوٹر کی طرح • • • • • جس میں خدا کو ڈاؤن کیا جائے۔ اس طرح ہم یکسو ہو کر خدا کے بطنی و انون کو پہنچیں اور یہ ہمیں قابل بیان روشنی، موسیقی، پیار، سکون، خوشی اور روحانی مسرت کے سمندر میں تیرنے میں مدد کرے گی۔

### ذاتی غور و فکر

پورے دن کے خیالات کا حساب و اور اوازہ لگائیے کہ کتنا وقت آپ نے • کو ڈاؤن لوڈ کرنے میں صرف کیا اور کتنا خدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے میں • روحانی اعمال میں لگایے۔ • • • • • روح میں محو ہونے کے تئیں لگائے گئے وقت کو • • • • • ہانے کا پکا ارادہ کیجیے۔ اپنی روزمرہ زندگی میں آئی تہو • • • • •





## سچی لگن

اپنی چنگاری کو بھڑکانے کے لیے کہ وہ اسی شعلے سے مل سکے، سچی لگن کی ضرورت ہے۔ سچی لگن ہی ہمارے اوروہ خواہش پیدا کرتی ہے کہ ہم کسی چیز سے مسلسل جڑے رہیں کہ اپنی منزل مقصود پہنچ سکیں۔ ہم مُشدِ پک کی رحمت سے روشنی اور آواز کے مُراقبہ کا طرہ سیکھتے ہیں، اخلاق زندگی بسر کرنے لگتے، خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے ہتھ پتہ بن جاتے ہیں تو اگلا چیلنج یہ ہے کہ ہم بہتو نہ بچ کے لیے قاعدگی کے ساتھ مُراقبہ کو وقت دیں۔ توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت اور قاعدہ مُراقبہ کی پابندی سچی لگن پیدا کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ کوئی کام ہمارے روزمرہ کے معمولات میں شامل ہو جاوے تو اسے مسلسل وقت اور پوری توجہ دینا ہمارے لیے آسان ہو جاوے۔ سچی لگن، مُراقبہ میں کامیابی کے لیے بہت مددگار ہے۔ پیار، روشنی اور رُوحانی مسرت کا سمندر ہمارا منتظر ہے۔ ہمیں صرف اس سمندر میں غوطہ لگانے اور تیرنے کے لیے سچی لگن کی ضرورت ہے۔

بہت سی مثالیں ہیں جو واضح کرتی ہیں کہ مختلف شعبوں میں کامیابی کے لیے سچی لگن کی کتنی ضرورت ہے۔

۱۰۔ الیکٹرو انجینئر (electrical engineer) پٹھانی میں کئی سال لگا رہے



• کہ تکنیکی طبعی، کمپیوٹروں، کاروں، ہوائی جہاز، خلائی جہاز کی درجہ فہم اس میں سدھار کر سکے۔ کسی کام میں شعبے میں مہارت حاصل کرنے کے لیے عظیم ذہنی لگن کی ضرورت ہوتی ہے کہ اسے زیادہ وقت دیا جاسکے۔

اس تعلق سے تھامس ایڈیسن کی زندگی کا یہ مثال ہے۔ وہ پُرمعزم تھا کہ ایہ ایسا فلامنٹ بنا سکے جس سے روشنی دینے والا بلب تیار ہو۔ وہ 999 کی ایشیا استعمال کر چکے تھے لیکن کام نہ رہا۔

• کسی نے اُن سے کہا، ”آپ 999 بار کام ہو چکے ہیں، ایڈیسن نے جواب دیا، ”میں کام نہیں ہوا، میں نے 999 دھاتیں درجہ فہم کیں، لیکن انہوں نے کام نہیں کیا۔“

تھامس ایڈیسن کی لگن کی یہ اور مثال یہ ہے کہ وہ کئی گھنٹے لگا کر بیرونی ریل میں کام کرتا تھا۔ اُس کی بیوی پریشان تھی کہ وہ بغیر چھٹی کے لگا کر سخت محنت کر رہا ہے۔ ایہ دن۔ وہ کام سے واپس گھر آئے، تو اُس کی بیوی نے کہا، ”میں پریشان ہوں کہ تم اپنے ساتھ براسلوک کر رہے ہو، تم بغیر آرام کیے دیتے۔ محنت کرتے ہو، تمہیں چھٹی چاہیے۔“

تھامس نے پوچھا، ”میں بھلا چھٹی لے کر کہاں جاؤں، اس زمین پر؟“

اُس کی بیوی نے جواب دیا، ”زمین کا کوئی علاقہ ڈھونڈ لو۔“

تھامس ایڈیسن نے لمحہ بھر سوچا اور کہا، ”ٹھیک ہے میں کل جا رہا ہوں۔“

اگلی صبح اُس کی بیوی نے دیکھا کہ وہ سفری بیگ میں اپنا سامان ڈال رہا ہے۔ گاڑی اُسے کے لیے پہنچی، تو اُس کی بیوی نے اشتیاق سے یہ کہنے کے لیے آگے بڑھی کہ وہ چھٹی کے لیے کہاں جا رہا ہے۔ اُس کے حیرت کی انتہا نہ رہی۔ اُس نے ڈرائیور سے یہ کہتے سنا کہ ”میں اس زمین پر اُس جگہ چھٹی منانے جا رہا ہوں، جہاں میں ہو چکا ہوں گا۔“

ڈرائیور نے پوچھا، ”وہ کون سی جگہ ہے؟“

تھامس ایڈیسن نے بتایا، ”مجھے میری بیوہ رٹی میں پہنچا دو۔“

یہ واقعہ بتاتا ہے کہ کسی شعبے میں کامیابی کے لیے کس خاص قسم کے ذہنی ضرورت ہوتی ہے۔ ذرا سوچیں کہ ڈاکٹر ذہنی کے لیے کتنی تعلیم کی ضرورت ہے۔ طلباء کئی سال میڈیکال کالجوں میں پڑھتے ہیں پھر انٹرن شپ اور ہاؤس جاب میں کہ لوگ سمجھتے ہیں آپ ذہنی علاج کے لیے مہارت پر اعتماد کر سکیں۔ اس مقصد کے لیے وہ لمبے عرصے کا مطالعہ کرتے رہتے ہیں۔ ذہنی جسم کے تمام اعضاء ہر بیماری کے متعلق دو ذہنی کے لیے تھکا دینے والا کئی سال کا مطالعہ اور صحیح سمجھ اور مریض کے علاج کے لیے سچی لگن کی ضرورت ہوتی ہے، کہ ہم اس شعبے میں ماہر بن سکیں۔

جو تعلیم کے شعبے سے وابستہ ہیں انہیں کئی سال مطالعے میں گزارنا پڑتا ہے کہ کیسے پڑھنا ہے۔ انہیں اس خاص مضمون پر اتنا عبور حاصل کرنا ہے کہ وہ دوسروں کو سمجھا سکیں۔ انہیں یہ دینی جاتی ہے کہ ہر عمر کے طلباء کو کس کس طرح پڑھنا پڑھنا ہے کہ ان میں تھوڑا سا پیدا ہو اور وہ سیکھنے میں دلچسپی لیں۔ اس طرح کے مشکل شعبے میں ترقی کے لیے سچی لگن کی ضرورت ہے۔ آرٹس فن کے شعبے میں بھی سچی لگن کی ضرورت ہوتی ہے۔ فن کار سخت محنت کرتے ہیں کہ اپنے خیالات کو پینٹنگ کی صورت میں پیش کر سکیں۔ ایسا فن پرہ تخلیق کرنے کے لیے کئی سال مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔

مصنف اپنے فن میں پختگی کے لیے کئی سال لگاتے ہیں۔ انہیں ہمارے لکھنے کے اصول سیکھنے پڑتے ہیں۔ کئی سال کی مشق کے بعد وہ اس قابل ہوتے ہیں کہ وہ کتابیں آرٹیکل لکھ سکیں، جو لوگوں کو متاثر کر سکے اور ان میں تھوڑا سا پیدا ہو۔ انہیں زبان پر عبور اور مختلف الفاظ کے معنی، علامتیں، استعارے اور تشبیہات پر عبور حاصل کرنا پڑتا ہے کہ وہ مختلف طرح سے وضہ کر سکیں۔ ذرا سوچیں کہ کسی ایسے کو

نئے طرہ • سے بیان کرہ کتنا مشکل ہے۔ مضمون نگار: مصنف: • کے لیے سچی لگن کی ضرورت ہوتی ہے۔

شاعر اپنے فن پر عبور حاصل کرنے کے لیے کئی سال گزارتے ہیں۔ انہیں مختلف صنف کی شاعری اور ان کے اصولوں کو سمجھنے کے ضرورت ہوتی ہے۔ شاعروں کو اپنے خیالات: مطلب سمجھانے کے لیے چند الفاظ کا استعمال کرہ ہوتا ہے اور دوسروں کے لکھے گئے خیالات کو نئے طرہ • سے بیان کوہ پڑھتا ہے۔ انہیں زندگی، فطرت اور پورے • نہ تجربہ سے مثالیں استعمال کرنی ہوتی ہیں اور پھر انہیں اکٹھا کر کے اپنے خیالات اور احساسات کو شاعرانہ طرہ • سے بیان کرہ ہوتا ہے۔

مو • روں کو موسیقی کی جانکاری، سازوں کا استعمال اور سُرور کی پہچان پر عبور کی ضرورت ہے۔ ذرا سوچیں کہ ای • ساز کو بغیر کسی غلطی کے بجانے کے لیے وہ کتنے گھنٹے مشق کرنے میں گزارتے ہوں گے۔ ای • مو • • کے لیے کئی سال کی محنت اور سچی لگن کی ضرورت ہے۔

والدین کو بھی بچوں کی کم از کم اٹھارہ سال • دیکھ بھال کے لیے سچی لگن کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں خوراک مہیا کرنے، لباس، تعلیم، اچھا • بنانے اور بیمار ہونے کی صورت میں نگہداشت • کے لیے شدید لگن کی ضرورت پڑتی ہے۔

پیشہ ورانہ کھیلوں میں کھلاڑیوں کو عالمی سطح پر مقابلے کے لیے سچی لگن کی ضرورت ہے۔ لاکھوں بچے شوق سے کھیل کھیلتے ہیں، لیکن ان میں سے کتنے پیشہ ور کھلاڑی • ہیں۔ ا • ہم کسی عظیم کھلاڑی کو دیکھیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ وہ ای • ہی مشق کو دن میں کئی • دہراتے ہیں، یہاں • کہ یہ کھیل ان کی فطرت • ہے۔ اس شعبے میں کامیابی کے لیے سچی لگن کی ضرورت ہے۔

ا • زندگی کے عام • و • وی معا • ت میں لگن کی ضرورت ہے، تو پھر آپ سوچ • ہیں کہ خدا کو پانے کے لیے کتنی لگن کی ضرورت ہوگی۔ یہ جاننے کے لیے کہ

روحانی تہ کے لیے سچی لگن کیسے پیدا کی جاسکتی ہے، آئیے اوپیکس کے متعلق سوچیں۔ اوپیکس میں پوری و۔ سے کھلاڑی مختلف کھیلوں میں گولڈ میڈل حاصل کرنے کے لیے مقابلہ میں حصہ لیتے ہیں جس میں تیراکی، جمناسٹک، دوڑ اور بہت سے دوسرے کھیل ہوتے ہیں۔ وہ گولڈ میڈل حاصل کرنا چاہتے ہیں کہ وہ کریکیں کہ وہ و۔ میں و۔ سے بہترین کھلاڑی ہیں۔

۱۔ ہم بغورہ جاہ لیں کہ جو گولڈ میڈل جیتے وہ اُن سے جو سلور کا۔ کا تمغہ جیتے ہیں جو اس کے پیچھے رہ جاتے ہیں جو اوپیکس و۔ بھی نہیں پہنچ پتے، کس طرح سے مختلف ہیں، تو ہم ایسی کئی خصوصیات پ۔ گے جو آدمی کو بہتر سے عظیم بناتی ہیں و۔ ہم روح و۔ کسی بھی شعبے میں عظیم ہو چاہتے ہیں تو ہم ان خصوصیات کو اپنی زندگی میں ڈھال دیتے ہیں۔

## اوپیکس کے گولڈ میڈل فاتح اپنے مقصد پ۔ ٹکے رہتے ہیں

اوپیکس کے ہیرو کی پہلی خوبی یہ ہے کہ وہ اپنی پوری توجہ اپنے مقصد پ۔ مرکوز و۔ ہیں۔ اوپیکس کے ہیرو کا انٹرویو لیا جاتا ہے تو وہ اکثر بتاتے ہیں کہ کس طرح اُن کی پوری زندگی کی نیا اپنے مقصد کو حاصل کرنے کے لیے سچی لگن پ۔ تھی، کچھ اوپیکس کے لیے تین، چار، پنج سال اس سے کچھ زیادہ عمر سے تیاری کر رہے ہیں اور انھوں نے اپنی زندگی کا ہر لمحہ گولڈ میڈل پ۔ مرکوز رکھا۔ وہ کبھی ادھر ادھر نہیں و۔، انھوں نے منزل کا تعین کیا اور پھر اُسے پ۔ نے کے لیے ڈٹ گئے۔ انھوں نے اپنی پوری توجہ کو صرف اسی کام پ۔ لگا دیا۔ اُن کی توجہ صرف کھیل میں حصہ و۔ پ۔ نہیں تھی بلکہ و۔ اور عظیم و۔ پ۔ تھی۔ کھلاڑیوں کو و۔ سے زیادہ اسکو رکھنے اور پچھلے تمام و۔ روڈ توڑنے کی خواہش و۔ کی تھی۔ دی جاتی ہے۔ کچھ تیراک جنھوں نے بہت سے گولڈ میڈل و۔ کر پوری و۔ کے و۔ روڈ توڑے، بتاتے ہیں کہ کس طرح انھوں نے اپنی پوری زندگی



تیراکی کی رفتار بڑھانے پر صرف کی۔ ذرا سوچیں کہ وہ کتنی موتبہ لالاب میں آگے اور پیچھے کی جائے۔ بڑھتے ہوں گے، اپنے آپ کو پبند کرتے ہوئے اور پچھلے و رڈ توڑنے کے لیے برہر مشق دہراتے ہوں گے۔ جسم اور دماغ کو صحیح اور تیزی سے کارکردگی دکھانے کی تہیہ دینے کے لیے مکمل توجہ کی ضرورت ہے۔

• لکل ایسا ہی ایہ • چمپین غوطہ خوروں کے ساتھ ہوہ ہے۔ انہیں جمپنگ بورڈ سے چھلا • لگانے کے لیے مکمل تہیہ کی ضرورت ہوتی ہے اور آگے • پیچھے مڑنے، دو تین رگھومتے ہوئے اپنے جسم کو سیدھا کرنے • خاص عمودی زاویے سے پنی میں اتارنے کے لیے، کم سے کم پنی کے • پیٹھ اڑیں، مکمل تہیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ اپنی توجہ کو اپنی منزل پر مرکوز • ہیں کہ برہر دہرا • حتیٰ کہ اس میں ماہر ہو جا • والی بل کے کھلاڑیوں کو دیکھیں • مرتبہ امریکی و من ٹیم سوکھیلوں میں قابل شکست رہی۔ اُن کی آنکھیں، دماغ اور جسم آنے والی بل کے لیے اتنے مرکوز تھے کہ وہ زمین کی طرف جھکتے ہوئے بل کے نیچے پہنچ کر مٹھی سے اتناؤ • اُچھال دیتیں کہ اُن کی • ساتھی کھلاڑی اسے ٹھوکر لگا کر جال میں • سکیں۔ ذرا اس توازن کے متعلق سوچیں، جس نے انہیں نیچے جھک کر تقریباً زمین • مٹی گیند کے نیچے پہنچ جانے کے قابل بنایا کہ اس سے بیشتر کہ وہ گیند زمین کو چھو سکے، مکتے • قابل یقین توازن کی ضرورت ہے۔ کتنا مشکل توازن ایسا کرنے میں درکار ہے، چاہے کتنی تیزی سے کہیں • گیند • رہی ہو۔ ان کے مقابلے میں جو میڈل نہیں • پتے، گولڈ میڈل • والوں میں ہم • اعلیٰ سطح کا توازن پتے ہیں، جو انہیں گولڈ میڈل • میں مددگار ہوتی ہے۔

### اوپیکس فاتح کی اپنے مقصد اور گولڈ میڈل کے تئیں لگن

گولڈ میڈلسٹ کی نہ صرف سو فیصد توجہ اپنی منزل پر مرکوز ہوتی ہے، بلکہ وہ سچی لگن اور ہمت سے بھی بھرپور ہوتے ہیں کہ وہ منزل کو حاصل کر سکیں۔ تمام گولڈ میڈلسٹ

پُر جوش ہوتے ہیں، وہ گولڈ میڈل کے لیے بیزاری اور اُکتاہٹ سے کام نہیں کرتے۔ وہ ہر روز پُر جوش طرہ سے اپنے کام کے لیے بیدار ہوتے ہیں۔ وہ اپنی مہارت کی تکمیل کے لیے بھرپور طاقت اور جوش کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

ہم اس پچی لگن کو کھلاڑیوں میں دیکھتے ہیں، جنہیں اپنے کام سے بہت پیار ہو رہا ہے۔ وہ مشق کرنے کے لیے صبح بیدار ہونے میں پُر جوش ہوتے ہیں۔ وہ اتنے پُر جوش ہوتے ہیں کہ یہ ان کے لیے کام نہیں بلکہ تفریح اور خوشی کا ذریعہ ہے۔

گولڈ میڈل حاصل کرنے والے تیراکہ تیرہ پسند کرتے ہیں۔ گولڈ میڈل غوطہ خور، غوطہ خوری پسند کرتے ہیں۔ گولڈ میڈل دوڑ میں حصہ لینے والے دوڑہ پسند کرتے ہیں۔ اس کے بے کے بغیر وہ اپنے کھیل میں کامیابی کے لیے زیادہ وقت کیسے دے رہے ہیں؟ گولڈ میڈلسٹ کے لیے پچی لگن اور ہمہ دی خصوصیات ہیں۔

## دوسروں کے مقابلے اور کمپکس فاتح کا زیادہ وقت لگاؤ

عام کھلاڑی اور عظیم کھلاڑی کے درمیان فرق کو اپنی مہارت کو بہتر کرنے کے لیے وقت دینے سے بھی سمجھا جاسکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو اپنے کھیل اور منزل سے پیار ہو رہا ہے لیکن بہتر کارکردگی کے لیے زیادہ وقت دینے میں کام رہتے ہیں۔ گولڈ میڈلسٹ اپنے کھیل کو دوسرے اولمپک کھیلنے والوں کی بہ نسبت بہت زیادہ وقت دیتے ہیں۔

جسمانی جسم کو بہت تیزی سے خوش کرنے کے لیے کہ وہ ادھر ادھر مڑے اور گھومے اور اپنے جسم کو ہوا میں بلند کرنے کے لیے خاص زاویے سے جسم اور دماغ کو ہمہ وقت تیار کی ضرورت ہوتی ہے۔ دماغ کو یہ جاننے کے لیے کہ جسم خلا میں کہاں ہے کہ جسمانی جسم کو بہت تیزی سے خوش کرنے کے لیے کہ وہ ہوسکیں، شعور استعمال کوہ ہے۔ اس مقصد کے لیے دماغی خلیوں اور دوسرے پیغام پہنچانے والے خلیوں کو، ہم کام کرنے کے لیے فوری ردِ عمل کی ضرورت

ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لیے تہہ و بہہ اور ہر ہر و ہر ضروری ہے۔ صرف ایہ دو مرتبہ کرنے سے کوئی ماہر نہیں بن سکتا۔ اسے سینکڑوں اور ہزاروں مرتبہ و ہواہ پہ ہے، یہاں کہ جسم اور دماغ خود بخود اس کام کو سرہ م دینے لگتے ہیں۔

اولمپک۔ تہہ والے اپنے کھیل میں مہارت کے لیے جتنا زیادہ ہو سکے، وقت دیتے ہیں۔ وہ جم میں پیکٹس کے لیے آنے والے پہلے فرد اور جانے والے سے آئی فرد ہوتے ہیں۔ انہیں ہفتے کے اختتام، چھٹیوں حتیٰ کہ آدھی رات کے وقت بھی پیکٹس کرتے ہوئے دیکھا جاہ ہے۔ وہ اپنا پورا وقت کھیل ہی کو دیتے ہیں۔ کھلاڑی جتنا زیادہ وقت دیتے ہیں، م کے طور پہ اُن کے جسم اُن کی مرضی کے مطابق عمل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

### اولمپک۔ تہہ والوں میں خود اعتمادی ہوتی ہے

ہماری ایہ منزل ہونی چاہیے اور اس منزل کو پہنچنے کے لیے سچی لگن ضروری ہے، تہہ کے لیے وقت دینے کی ضرورت ہے۔ تہہ کے لیے ایہ اور عنصر بھی ہے جو کہ بہت اہم ہے اور وہ بہتر کارکردگی کے لیے خود اعتمادی ہے۔ کوئی بھی شخص پیکٹس کے لیے دن میں رہ گھنٹے لگا سکتا ہے، لیکن ان میں مطلوبہ کارکردگی دکھانے کے لیے خود اعتمادی درکار ہے، جس سے تہہ حاصل ہوتی ہے۔

مثال کے طور پہ اولمپک کے ہیرو کے متعلق سوچیں۔ انہیں روزانہ کچھ ورزشیں کوہ پاتی ہیں جس میں کئی گھنٹے لگتے ہیں اور زیادہ بہتو۔ سچ کے لیے صحیح طرہ سے ان پہ عمل ضروری ہے۔ انہیں کئی مرتبہ دہرائی جانے والی مشق کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً زوولگا، ووژہ اور جسم کو پھیلا، یہ۔ کچھ کھیل کی طرح خوشگوار نہیں ہوئے لیکن یہ چیزیں مسلز اور حرکات کے لیے ضروری ہیں۔ یہاں ہم شیڈول پہ عمل کرنے اور پیکٹس کے لیے خود اعتمادی ضروری ہے۔ کچھ کھیلوں میں خوراک کے لحاظ سے بھی



خود اعتمادی اپنی پتی ہے۔ مثال کے طور پہ گھوڑ سواروں کو اپنے جسم کو ہلکا رکھنا ہوتا ہے، اس لیے وہ ایسی خوراک کھاتے ہیں جس میں کیلوری کم ہوں۔ جن کھیلوں میں وہ استعمال کرتے ہیں، کھلاڑیوں کو خاص غذا کی ضرورت ہوتی ہے خواہ انہیں پسند ہو یا نہ ہو۔ دوڑنے کی طاقت کے لیے خاص غذائی اشیاء کی ضرورت ہے، جس کا مطلب ہے کہ کھلاڑی اپنی خوراک کا خاص خیال رکھیں۔

کسی خاص غذا کا استعمال آسان نہیں ہوتا خواہ وزن بڑھانے کے لیے ہو یا کھانے کے لیے۔ بلڈ شو کو کنٹرول کرنے کے لیے ہو۔ یہ کھلاڑی اپنے ساتھیوں کے ساتھ ہر کسی پر مبنی جاتے ہیں تو انہیں خود اعتمادی دکھاتے ہوئے کچھ کھانوں سے پرہیز کرنا پڑتا ہے۔ کھیلوں میں حصہ لینے والوں کے لیے آواز اور غیر قانونی ٹور کے استعمال کی اجازت نہیں ہوتی۔ اس طرح کچھ کھلاڑی اسے استعمال کرتے ہوئے پکڑے جاتے۔ تو انہیں مقابلے سے خارج کر دیا جاتا ہے۔ انہیں دوستوں کی طرف سے ٹور اور الکل پیش کیے جاتے۔ تو پینوی پمپل کے لیے خود اعتمادی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوچ کی طرف سے اولمپک گولڈ میڈلسٹ کو خاص پینڈی کے ساتھ ورزش اور آرام کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ انہیں چند خاص باتوں کے لیے ہر رات آرام کرنا ہوتا ہے، جس کے لیے خود اعتمادی کی ضرورت ہے خاص طور پر اس وقت جبکہ دوسرے تمام دوڑنے والے رٹے میں ہوں۔

اولمپک باتے والوں کے کیریئر کو دیکھیں تو پتہ چلتا ہے کہ وہ اپنے خوابوں کی تعبیر کے لیے خود اعتمادی کی زندگی اپناتے ہیں۔

اولمپک فائٹ۔ صرف خود اعتمادی کی کارکردگی پر توجہ دیتے ہیں

۔ ان سے یہ بات کی تیاری کے متعلق پوچھا جاتا ہے تو فائٹ کھائی۔ ہی جواب ہوتا ہے، ”میں اپنے کھیل پر توجہ دیتا ہوں اور اپنی بہتر کارکردگی پر توجہ مرکوز ہوں۔“

انھیں دوسروں کے کام سے دلچسپی نہیں ہوتی۔ وہ جا • ہیں کہ آ • وہ اپنی کارکردگی •  
توجہ دیں گے، تو • • کے امکان زیادہ ہوں گے۔

جونہیں • • • وہ دوسروں کی کارکردگی کے متعلق سوچنے لگتے ہیں۔ بعض اوقات  
دوسروں کو دوڑ میں آگے دیکھتے ہیں، لیکن • • کھلاڑی اپنی • دن موڑ • ہے تو رُک جا •  
ہے۔ یہ رُکاوٹ دوسروں سے پیچھے رہ جانے کا • • • ہے۔ ہم گھوڑوں کو دیکھتے ہیں  
کہ • • وہ دوسرے گھوڑوں کی طرف دیکھتے ہیں تو ٹھوکر کھا کر گر جاتے ہیں۔ اسی وجہ  
سے گھوڑوں کو بلا • ر (blinders) لگائے جاتے ہیں • کہ وہ اپنے راستے • رہیں اور  
دوسرے اُن کے لیے رُکاوٹ کا • • نہ ہوں۔

جمناسٹک ٹیم کے کھلاڑی جو ہپنی • ری آنے سے پہلے دوسرے ساتھی کھلاڑیوں کی  
کارکردگی دیکھتے ہیں، وہ اپنے ساتھی کھلاڑیوں سے ہونے والی غلطیوں کو دیکھیں گے تو  
جمناسٹک • • • نشان ہو سکتا ہے اور اپنے ساتھی کھلاڑی کی مایوسی کی تکلیف کو اتنا محسوس کر •  
ہے کہ اُس کی اپنی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ • • کھلاڑی اپنی توجہ کو دوسروں کی کارکردگی  
• • مرکوز کرتے ہیں تو اُن کی اپنی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ • • والے اپنی کارکردگی کا  
• • • ہیں نہ کہ دوسروں کی کارکردگی کا۔ اس طرح وہ اپنی بہترین کارکردگی دکھاتے  
ہیں اور دوسروں کی طرف دیکھ کر قیمتی لمحوں کو ضائع نہیں کرتے۔

اولمپک گولڈ میڈلسٹ فا • • • پیشانیوں کو رُکاوٹ نہیں • • دیتے

اکثر گولڈ میڈلسٹ کو گولڈ حاصل کرنے کے لیے ز • گی کی راہ میں بہت سی • • پیشانیوں  
کا سامنا کوہ • • ہے۔ انھیں دوسروں کی تنقید، معاشی رکاوٹوں • کے • • جسمانی  
تکالیف • • • تکالیف • • • ہے۔ بہت سے گولڈ میڈلسٹ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں اور  
پھٹے ہوئے • • • ب • کے • • • اب کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ کیا یہ چیزیں

انہیں کھیل سے روک دیتی ہیں؟ نہیں — وہ جتنی جلدی ہو سکے دوہرہ میدان میں ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ نہ لہ، زکام اور بخار کے وجود گولڈ میڈل جیتتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو دور بازیوں پہ بندھی ہوئی پٹیوں کے ساتھ بھی مقابلے میں حصہ لیتے ہیں، کیونکہ وہ ابھی مکمل طور پہ صحت یاب نہیں ہوتے۔ وہ اپنی جسمانی تکالیف کے وجود اٹھتے اور مقابلہ کرتے ہیں۔

بہت سے کھلاڑیوں کو دوسروں کے طنز اور تنقید کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جو کہتے ہیں ”مثلاً تم پہ گل ہو۔ کون کہتا ہے کہ تم اولمپک میں گولڈ میڈل جیتو“۔ ”خانا ان کے افراد اور احباب اس کی حوصلہ شکنی کرتے ہوئے اسے مقابلے سے بازو کی کوشش کرتے ہیں، گولڈ میڈلسٹ دوسروں کی تنقید کے وجود اپنا کام کر رہے ہیں اور بیرونی چیلنجوں کے وجود توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

بہت سی دوسری رکاوٹیں بھی کھلاڑیوں کو درپیش ہوتی ہیں۔ کچھ کو معاشی بحران کا سامنا ہوتا ہے۔ مایہ کو بیچنا، ہمشق کرنے، منانا، سامان حاصل کرنے، کھیل کی ترقی کے لیے سہولیات حاصل کرنے اور رکنیت حاصل کرنے کے لیے رقم کی ضرورت ہوتی ہے۔ کئی سالوں میں رقوم کی ادائیگی حوصلہ ٹوٹنے کا باعث بنتی ہے۔ گولڈ میڈلسٹ کے والدین کو اُس کی پیکٹس اور فیس کی ادائیگی کے لیے کئی مرتبہ گھر آوی رکھنا پڑتا ہے، لیکن جہاں کھلاڑی میں حوصلہ موجود ہو، کوئی نہ کوئی راستہ نکل ہی آتا ہے۔

### اولمپک فافا • • • کامیوں کو مقصد میں رکاوٹ نہیں سمجھتے

بہت سے کھلاڑی شکست خوردہ ذہن کے مالک ہوتے ہیں۔ وہ پہلی مرتبہ کامیاب نہ ہو سکیں تو وہ کھیل چھوڑ دیتے ہیں۔ پہلی مرتبہ کھلاڑی مقابلہ ہار جا تو وہ سمجھتے ہیں کہ اب انہیں موقع نہیں دیا جائے گا۔ جو بہت گولڈ میڈلسٹ کو ہتی ہے۔



• میں کرتی ہے وہ یہ ہے کہ وہ کامی کو اپنے راستے میں رُکاوٹ نہیں دیتے بلکہ اپنی کامیوں سے سبق سیکھتے ہیں۔ فَا • اپنی کارکردگی میں خامیاں تلاش کرتے اور انہیں ختم کرنے کے لیے اپنے کھیل کی ویڈیو ٹیپ دیکھتے ہیں۔ اَمَّوہ • جہاں • تو دوبارہ اپنے پَوَل • کھڑا ہونے اور کھیلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اَ • وہ پہلی مرتبہ نہیں دیتے تو دوبارہ کوشش کرتے ہیں۔ وہ اس کامی کو ای • محرک کے طور پر دیکھتے ہیں اور پہلے سے زیادہ محنت کرتے ہوئے اپنی کوشش جاری و تہیں۔

• وہ اولمپک کھلاڑی جو دوسرے تیسرے نمبر پر آتے ہیں یہ صرف چاہی اور کا • کا تمغہ دیتے ہیں مثلاً چار سال بعد دوبارہ کوشش کریں۔ بعض اوقات وہ دوسری تیسری مرتبہ گولڈ میڈل حاصل کر دیتے ہیں۔ وہ کامی کو منزل سے ٹہکی وجہ نہیں بناتے۔

### اولمپک گولڈ میڈل فاتح پوری توجہ و تہیں

کسی بھی گولڈ میڈلسٹ کی کارکردگی دیکھنے سے پتہ چلتا ہے کہ ان میں عظیم • ان کی طرح پوری توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ مقابلے سے پہلے کھلاڑی دماغی طور پر اپنی توجہ مرکوز و تہیں۔ وہ اپنی حرکات کو دہراتے ہوئے اپنے دماغ کو تیار کرتے ہیں۔ اپنے آپ پر توجہ مرکوز و • وہ کسی دوسرے کی وجہ سے پشان نہیں ہوتے۔ کھیل کے دوران وہ سو فیصد توجہ اپنے کام پر مرکوز و تہیں۔

• ہم کسی کو جنسٹک غوطہ خوری کسی ایٹھلیٹ مقابلے میں غلطی کرتے ہوئے دیکھتے ہیں، تو بعض اوقات ای • لمحہ بھی توجہ نہ کا • بن سکتا ہے اور کھلاڑی توجہ کھو دیتا ہے۔ • والے کھلاڑی اپنے پورے کھیل کے دوران توجہ اپنے کھیل پر مرکوز و تہیں اور یہی اچھے سے عظیم کھلاڑی • کی اہم کلید میں سے ہے۔

رُوحہ • کی منزل حاصل کرنے کے لیے

۱۰۔ اولمپک چمپئن کی خصوصیات اپنا:

اوپر بیان کی گئی تمام خوبیاں، جو کھیل کے میدان میں ایہ اولمپک مقابلہ جیتنے کے لیے ضروری ہیں، وہی خوبیاں رُوحہ کی منزل پہنچنے کے لیے ضروری ہیں۔ مُرشدانِ کامل جو رُوحہ کی بلند پستی پہنچنے اُن کی مثالیں دیکھنے سے پتہ چلتا ہے کہ ہمیں بھی اُنہی کی خوبیوں کو اپنا کر اپنی رُوحانی منزل پہنچنا ہے، جو کہ خدا سے جڑوا ہے۔

متلاشیانِ حق بھی گولڈ میڈلسٹ کی خوبیوں کے حامل ہوتے ہیں۔ اُن کا مقصد مُراقبہ اور رُوحہ • کا اولمپک ہے۔ وہ اپنی رُوح کو خُدا سے جوڑنے کی منزل • پہنچتے ہیں، جو ہر مُراقبہ کرنے والا شخص حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ اُن کی زندگی اِن تمام خوبیوں کا مُرقع ہوتی ہے جو • اولمپک گولڈ میڈلسٹ کو •یتہ کے لیے درکار ہوتی ہیں۔

• اہم اُن کی زندگی کا اِس نقطہ • سے جا رہا ہے تو ہم یہ واضح ہوگا کہ ہمیں بھی رُوحہ • اور مُراقبہ میں اُس منزل کو •یتہ کے لیے کیا کر رہا ہے کہ ہم بھی کامیاب ہو سکیں۔

جسمانی اولمپک مُقابلوں میں صرف ایہ گولڈ میڈلسٹ ہوتے ہیں، لیکن مُراقبہ اور رُوح کی و میں ہم میں سے ہوا۔ گولڈ میڈل دے سکتا ہے۔ مثال کے طور پر: بطنی روشنی اور آواز کے مُراقبہ کی مشق میں گولڈ میڈل دینے کا مطلب ہے کہ ہم روشنی اور آواز کی دھارا کے ساتھ جڑ کر بطنی رُوحانی و میں جا سکیں۔ اس میں ایہ اولمپک کی طرح چار سال کی پبندی نہیں، بلکہ ہم اس رُوحانی اولمپک میں پورے ہفتے کے چوبیسوں گھنٹے حصہ لے رہے ہیں اور کسی بھی وقت گولڈ میڈل حاصل کرو۔ ہیں۔ سوال یہ ہے کہ پھر دیکس لیے؟ اس سفر کو کیوں نہ ابھی مکمل کر لیں؟

متلاشیانِ حق اپنی مطلوبہ منزل پہ سو فیصد توجہ مرکوز • ہیں، وہ اس منزل سے کبھی ۱۰۰ فٹ نہیں کرتے۔ وہ اسی • اپنی پوری توجہ مرکوز • ہیں یہاں • کہ اپنی

روح کو خدا سے جوڑ لیں۔ جس لمحہ سے وہ زندگی اور موت کے اسرار کے متعلق سوالوں کے جواب کی تلاش کرنے لگتے ہیں، اُن میں بے تحاشا سچی لگن اور منزل کو پہنچنے کی ہمت ہوتی ہے۔ وہ روحانی تعلیمات پہ حرف بہ حرف عمل کرنے کا پختہ عزم و تہ ہیں۔ اُن میں بے اور سچی لگن کی امتیازی خصوصیات ہوتی ہیں جو کہ انھیں اس زندگی میں خدا سے ملنے میں کامیاب بناتی ہیں۔

متلاشیانِ حق دوسرے لوگوں سے کہیں بڑھ کر مراقبہ اور روحانہ عمل میں وقت کی پابندی کرتے ہیں جو خدا کو پہنچانے کا اہم عنصر ہے۔ وہ مثبت تصوف کی تعلیم دیتے ہیں، جس میں وہ رزقِ حلال کماتے ہیں اور اُن میں سے بہت سے شادی کرتے ہیں اور اُن کے بچے بھی ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ مراقبہ اور بے لوث خدمت کے لیے وقت نکالتے ہیں۔ وہ مراقبہ اور خدمت کے لیے وقت کی پابندی کرتے ہیں اور ہر حال میں اس پر عمل کرتے ہیں۔

مُرشدانِ کامل خود اعتمادی کی مثال ہوتے ہیں، وہ خدا کو پہنچانے کی منزل میں کامیابی کے لیے جو کچھ ضروری ہو، کرنے کے لیے تیار رہتے ہیں۔ یہ کامیابی اُس مراقبہ پر منحصر ہے جو وہ روزانہ اپنا قیمتی وقت مراقبہ کو دے کر حاصل کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ، وہ اخلاقی خوبیوں کو بھی اپناتے ہیں، وہ عدم تشدد، سچائی، پاکیزگی، عبادت، اور بے لوث خدمت کی زندگی بسر کرتے ہیں۔ وہ عدم تشدد کی پسندیدگی کرتے ہیں۔ اُن کی اخلاقی زندگی انھیں سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا اپنانے، ہر قسم کے گوشت، مچھلی، آبلے، پھل، اور الکحل اور دھڑکنے والی چیزوں سے پرہیز کی تہ دیتی ہے۔

متلاشیانِ حق اپنی روحانی منزل پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، خواہ دوسرے لوگ جو کچھ بھی کر رہے ہوں، انھیں دوسروں کے کاموں سے کوئی غرض نہیں، وہ اپنی توجہ اپنے کام پر مرکوز کرتے ہیں۔ وہ دوسروں پر تنقید یا جھگڑا نہیں کرتے۔ اچھے دوسرے ایسا کر

رہے ہوں۔ یہ اُن کی اپنی رُوحوں کی ترقی پہ مرکوز توجہ ہی ہے جو انھیں وقت ضائع کرنے سے بچاتی ہے، جبکہ دوسرے لوگ وقت ضائع کرتے ہیں۔ یہی خوبی انھیں زندگی کی قیمتی ساعوں کو خدا سے ملنے میں لگانے کے لیے مددگار ہوتی ہے۔

متلاشیانِ حق رُوحانی منزل کو پہنچنے کی راہ میں کوئی رکاوٹ حائل نہیں ہونے دیتے۔ نہ جسمانی تکلیف، نہ ہی دوسروں کی حوصلہ شکنی اور نہ ہی کوئی اور رکاوٹ انھیں راستے سے ہٹا سکتی ہے۔ کئی کئی سالوں میں مراقبہ کے لیے قوتِ ہواۃ کے متعلق سوچیں، لیکن پھر بھی وہ ہر حال میں مراقبہ کو وقت دیتے ہیں، اُن کے کیریئر و خانہ دان، مراقبہ اور بے لوث خدمت کے سخت شیڈول کو دیکھیں، وہ پھر بھی کسی کام سے غفلت نہیں دیتے۔ اُن کی بے غرض مشقت کا اوازہ کریں جو وہ بے لوث خدمت میں ہواۃ کرتے ہیں۔ پورا دن کام کے بعد وہ لوگوں کی جسمانی، دماغی اور رُوحانی خدمت میں مصروف رہتے ہیں۔ بے لوث خدمت کے لیے دیتے جاگتے ہیں، بلکہ اکثر پوری پوری رات کام کرتے ہیں۔ پورا دن جسمانی کام کی تھکاوٹ کے وجود، وہ لوگوں کی خدمت اور مراقبہ کرتے ہیں۔ مُرشدانِ کامل کی مراقبہ میں پوری توجہ اور یکسوئی ہوتی ہے۔

مُرشدِ پاک فرماتے ہیں کہ اہم صحیح طرز سے مراقبہ میں بیٹھیں تو ہم بطن میں پرواز کروں گے۔ وہ روزانہ کئی گھنٹے مراقبہ کرتے ہیں اور عظیم رُوحوں کی ترقی حاصل کرتے ہیں۔ مراقبہ کا وقت ہو جائے تو اُسے دیتے ہیں اور وقت ضائع کرنے میں نہیں دیر لاتے، وہ ہر حال میں اپنے شیڈول کی پابندی کرتے ہیں۔

مُرشدانِ کامل کامیوں کو آڑے نہیں آنے دیتے۔ وہ زندگی میں اُن تمام اچھے بُرے حالات سے گزرتے ہیں جن سے ہر شخص متاثر ہے۔ خواہ کچھ بھی ہو، انھیں کوئی چیز مراقبہ سے نہیں ہٹا سکتی۔ مصائب کے وجود وہ اپنا مراقبہ جاری رکھتے ہیں، وہ اخلاقی خوبیاں اپناتے ہیں، مراقبہ اور بے لوث خدمت کرتے ہیں یہاں تک کہ وہ اپنی رُوحانی منزل کو پہنچتے ہیں۔







ڈبونے کی کوشش کیوں کی؟“

• ہرگ آدمی نے کہا، ”تم نے مجھے مراقبہ کا طرہ سکھانے کے لیے کہا تھا۔ یہ تمہارا پہلا سبق تھا۔“

نوجوان آدمی نے کہا، ”مجھے سمجھ نہیں آیا کہ کسی کو ڈبونے میں مراقبہ کو سیکھنے کے عمل میں کیا مقصد چھپا ہو سکتا ہے؟“

• نیک آدمی نے وضہ کی، ”صحیح طرہ کے مراقبہ کا مطلب ہے کہ یہ اُسی طرہ سے ہو جس تپ کے ساتھ تم ہوا کے لیے جو جہد کر رہے تھے۔ خدا کے لیے ہماوی تپ اور نچی لگن ہوا کے لیے تپ جتنی عظیم ہو جاتی ہے تو یہی وہ وقت ہے کہ ہم خدا سے واپس مل سکیں۔“

روحانی راستے پر خدا کے لیے تپ لگن ہمیں ایسا مرشدِ کامل کے پاس لے جاتی ہے، وہ کو زنگی کے بھید کو حل کیا جاسکے۔ خدا کے لیے لگن ہمیں خدا کے نور اور صدائے آسمانی کے لیے بیعت کی شرط پر عمل کرنے کے قابل بناتی ہے۔ خدا کے لیے لگن ہمیں مراقبہ کی ہدایت پر عمل کی طرف راغب کرتی ہے۔ خدا کے لیے تپ ہمیں بے لوث ممت اور اخلاقی طرہ زنگی پر آمادہ کرتی ہے۔ خدا کے لیے تپ ہمیں روزانہ مراقبہ کے لیے وقت دینے کی توجہ دیتی ہے۔ یہاں کہ ہم اپنی روحانی منزل پہنچ جاتے ہیں۔

۱۰۔ ہم میں پہلے سے یہ تپ پائی جاتی ہے تو ہمیں شکر ادا ہووے چاہیے۔ ہم میں یہ تپ موجود نہیں ہے تو آئیے اس تپ کو اپنے اندر پیدا کریں۔ ہم میں یہ تپ مرشدِ پاک کی جسمانی موجودگی میں پیدا ہو سکتی ہے۔ اُن روحانی کرنوں کو برب کرنے سے جو وہ ہماری طرف سنگ میں بھیجتے ہیں، خواہ ہم وہ سنگ میں بھی شامل ہوں۔ ہم اس تپ کو بے لوث ممت کے ذریعے اپنے دطن میں پیدا کر سکتے ہیں۔ ممت ہماری اہ اور خودی کو مٹا دیتی ہے۔ یوں کہیں کہ ہمیں اہ اور خودی سے

- پاک کر دیتی ہے۔ ہم ذاتی احتساب کے ذریعے، اخلاقی خوںیاں اپنا کو یہ تپ اپنے
- وطن میں پیدا کرو۔ ہیں۔ ہر روشنی کی جھلک جو ہم پتے ہیں اور ہر روحانی موسیقی جو
- ہم سن رہے ہیں، ہمارے اندر نہ ختم ہونے والی مزید تپ پیدا کر دیتی ہے، یہاں کہ
- ہمیں خدائی تپ سے نوازا جاتا ہے اور ہمارے وطن میں اولمپک گولڈ (خدا) پہنچنے
- کے لیے سچی لگن پیدا ہوتی ہے۔

### ذاتی غور و فکر

اپنی زندگی کے اُن لمحوں کو دیکھیے، آپ نے کسی مقصد کے تئیں سچی لگن محسوس کی تھی۔ یہ مقصد کیا تھا اور اس کے حصول کے تئیں آپ کس طرح منہمک رہے؟ خدا کا احساس حاصل کرنے کے اپنے مقصد پر غور کریں۔ زندگی کے روحانی مقصد کی تکمیل کے تئیں آپ سچی لگن پیدا کرنے کے لیے کیا کو؟



## پیار بھری زندگی

• ۴۰ پیار کی زندگی اور سچی لگن کے ساتھ ساتھ، ہمیں شدید پیار کی بھی ضرورت ہے کہ ہم اپنے ہادی چنگاری کو خدا کے ابدی شعلے سے ملا سکیں۔ پیار وہ طاقت ہے جو آگ کو مزید بھڑکا کر اُسے خدا کے روحانی نور میں بدل دیتی ہے۔

### سچے پیار کا حصول

پیام کرہ اور پیام پہ ہوا کی زندگی ضرورت ہے۔ • ماہرین نفسیات • ۵۰ کی زندگی ضروریات مثلاً خوراک، لباس، گھر اور تحفظ کی بات کرتے ہیں، تو وہ پیار کی ضرورت کو بھی زندگی ضروریات میں شامل کرتے ہیں۔

عام طور پر لوگ پیار کو بیرونی • میں اپنے والدین، رشتہ داروں اور دوستوں میں تلاش کرتے ہیں۔ جوں جوں وہ بے ہوتے ہیں وہ اپنے ساتھیوں سے، شوہر سے، بیوی سے اور بچوں سے پیار ملنے کی توقع کرتے ہیں۔ قیمتی سے بعض اوقات زندگی میں ہمیں پتہ چلتا ہے کہ یہ پیار عارضی ہے۔ تعلقات • لیتے ہیں، بچے کہیں دور چلے جاتے ہیں، والدین وفات پہ جاتے ہیں۔ کسی نہ کسی وقت اس • کے پیار کے کھو جانے سے ہمیں دکھ کا احساس ضرور ہوتا ہے۔

اکثر وہ وی پیار کے کھوجانے پہ ہم دلا سہ کے لیے ۱۰ کی طرف مڑ جاتے ہیں۔  
 ۱۰۰ ہمارے پکار رہے ہیں، تو وہ کسی ایسی ہستی ۱۰ پہنچا دیتا ہے، جو ہمیں دکھا سکے کہ  
 ہمارے ۱۰ میں ہر وقت پیار موجود ہے۔ ۱۰ مرشدِ کامل ہمیں خدا کے پیار سے جوڑے  
 ہے جو کہ ہمیشہ رہنے والا ہے۔

فقراءِ کاملین جو ہر دور میں آتے رہے ہیں انہوں نے ابی پیار کو تلاش کرنے  
 کا طرہ ۱۰ بتایا ہے۔ وہ ہمیں مراقبہ کرنے کا طرہ ۱۰ سکھاتے ہیں کہ ہم اپنے ۱۰ میں  
 خدا کے پیار کو ۱۰ سکیں۔ جو ۱۰ ہم اپنی بیرونی آنکھوں سے خدا کو نہیں دیکھ سکتے، اس  
 لیے مُوشِدِ پک ہمیں ۱۰ مٹی ۱۰ سے خدا کو دیکھنے کا طرہ ۱۰ سکھاتے ہیں۔ ۱۰ ہم  
 روحانی راستے پہ چلتے ہیں، ہمیں خدا کے پیار کا تجربہ ہوتا ہے۔ خدا کو دماغی طور پہ سمجھا  
 نہیں جاسکتا۔ خدا پیار ہے اور ہمارے ۱۰ میں موجود روح بھی پیار سے بنی ہے۔  
 خدا کو دیکھنے کے لیے ہمیں وہ غلاف اُٹھانے ہیں، جو ہمیں خدا کے پیار کو ۱۰ نے سے  
 روکتے ہیں۔

۱۰ لوگ مُوشِدِ پک کے پس آتے ہیں، انہیں اس پیار کا تجربہ ہوتا ہے۔  
 مُوشِدِ پک خدا کا پیار ہماری طرف بھیجتے ہیں۔ وہ پیار مُوشِدِ پک کی روحانی کرنوں کے  
 ذریعے خود بخود ہماری جا ۱۰ آتا ہے اور ہماری روح میں پہنچتا ہے۔

۱۰ ہم کسی ۱۰ وی شخص کا لیکچر ۱۰ ہیں، ہمیں دماغی علم حاصل ہوتا ہے، ہم کسی  
 خاص موضوع کے متعلق معلومات حاصل کرتے ہیں۔ ۱۰ ہم ۱۰ روحانی اُستاد  
 (مرشدِ کامل) کے پس جاتے ہیں تو ہمیں دماغی علم سے کچھ ۱۰ حاصل ہوتا ہے۔  
 جہاں ہم الفاظ کے ذریعے ۱۰ مٹی ۱۰ علم حاصل کرتے ہیں، وہیں ہمیں روحانی ترقی بھی  
 ملتی ہے۔ مُوشِدِ پک کی آنکھیں خدا کا روحانی پیار بکھیر رہی ہوتی ہیں۔ مُوشِدِ پک کی  
 جسمانی موجودگی میں قدرتی طور پہ روحانی ترقی کا تجربہ ہوتا ہے۔ یہ روحانی ترقی وہ  
 طاقت ہے، جو ہماری توجہ کو جسم سے اُپ ۱۰ کی جا ۱۰، نقطہٴ عیاہ پہ لے جاتی ہے۔ مُرشدِ



• چک کی توجہ کی رُوحانی طاقت، ہمارے اندر • ہلچل پیدا کرتی ہے کہ ہمارے حواس اس مادی جسم اور • سے اُپ اُٹھ سکیں اور اُن میں رُوحانی و • اور ہماری رُوح کا شعور آسکے۔ یہ خوبصورت اور • آور رُوحانی طاقت کا تجربہ رُوح کو ترقی دیتا ہے۔ ہم رُوحانی خوشی بخشنے والے پیار میں ڈوب جاتے ہیں، جو کہ ہمارے پورے جسم میں سر • کو جا رہے • • ہمیں رُوحانی خوشی کا تھوڑا سا تجربہ ہو رہے ہیں اسی کیفیت میں رہنا چاہتے ہیں حتیٰ کہ ہمارا پورا وجود اس سرستی میں شرابور ہو جاتا ہے۔

رُوحانی خوشی ہمارے • کو • کی رُکاوٹوں سے ہر نکال دیتی ہے، یہ رُکاوٹیں ہمیں اپنے آپ کو جاننے یعنی خود شناسی اور خُدا شناسی سے دُور • ہیں۔ خُدا کے پیار کی یہ مقناطیسی طاقت اتنی طاقت ور ہے کہ یہ ہمیں رُوحانی سرستی سے بھر پور کر دیتی ہے۔ لوگ مختلف قسم کی • وی تفریحات میں مصروف رہتے ہیں، جن میں نقصان دہ • آور چیزیں مثلاً ٹورنہ، الکحل، جُوا، اور دوسری • کی عادتیں جو کہ اتنی طاقتور ہیں کہ لوگ ان عادتوں کو قوتِ ارادی سے نہیں چھوڑتے۔

ذرا سوچیں کہ رُوحانی پیار کی سرستی کتنی طاقتور ہوگی کہ • وی تفریحات اُس کے مقابلے میں پھسکی اور بے کیف دکھائی دیتی ہیں۔ • کی کسی بھی تفریح کے مقابلے میں، خُدا کا پیار زیادہ اطمینان بخش ہے۔

## • • کرم

• • مکرم یا • مُشَدِّد چک کا دیہ اراتنا طاقتور ہے کہ جسے • • رنصیب ہو جائے، وہ دوبارہ • نے کی آرزو رہے • • اُسے دیہار نہ ملے تو مویہ تپتا رہتا ہے۔ جس کسی نے بھی اپنے پیارے کی جُدمائی پئی، جا • ہے کہ ہر لمحہ صدیوں جیسا محسوس ہو رہے۔ مُشَدِّدِ کامل کے دیہار سے محروم رہنے والا شخص اُس بچے کی طرح ہے، جسے ماں کے دودھ سے محروم رکھا • ہو، بچہ اُس وقت • • رو رہتا ہے • • کہ اُسے دودھ



نہ ملے۔ اسی طرح: • دیہار کی خواہش شدید ہو جاتی ہے تو یہ وہ چیزوں کی خواہش سے ہماری توجہ کو کھینچ کر روحانی پیار کی تلاش میں اپنے وطن میں لے جاتی ہے۔

• • • مرتبہ ایسی • کرم نصیب ہو جاتی ہے تو ہماری توجہ کو: وطن میں جانے کے لیے تھوہ • ملتی ہے، یہی وجہ ہے کہ لوگ دور دراز کے علاقوں سے مُوشدِ پک کے دیہار کے لیے آتے ہیں: پھر اُن کے دیہار کے لیے انہیں انتظار کرتے ہیں۔ اُن کی رُوحیں پیار کی • جھلک پہ چاہتی ہیں۔ وہ جا • ہیں کہ وہ کی ہر چیز تغیر پہ: اور فنا ہونے والی ہے اور ہمیشہ رہنے والا پیار مُوشدِ پک کے • کرم سے حاصل ہو رہا ہے۔ پھر وہ لوگ • کے غلام نہیں رہتے، جو وہ چیزوں کی خواہش کر رہا ہے۔ وہ اپنے اصلی روپ یعنی رُوح سے خبر ہو جاتے ہیں، جو خدا سے ملنا چاہتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو رُوح کے حقیقی روپ میں پتے ہیں جو خدا کا ہی • • • ہے، اس لیے وہ خدا سے • دوبرہ جُود چاہتے ہیں۔ وہ رحمت کی • کے ذریعے خدا کے پیار کی جھلک پتے ہیں۔ رحمت کی • اُس شہد کی • ہے جو ہماری رُوح کے پیالے میں گر رہا ہو۔ اُس کی مٹھاس ہمارے پورے جسم میں سرای • کر جاتی ہے جو ہمیں ایسی طاقت سے بھر دیتی ہے، جو ہماری رُوح کو ابھار دیتی ہے۔

کچھ لوگ الکحل اور • آورڈر • کے استعمال سے • حاصل کر چاہتے ہیں۔ وہ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ وہ سُستی پہ چاہتے ہیں، لیکن وہ نہیں جا • کہ الکحل اور آورڈر کا • اپنے وطن میں خدا کے پیار کو پنے کے • کے مقابلے میں بہت کم ہے۔ اس کے علاوہ کیمیائی • زیہ دیہ • • • نہیں رہتے اور اس کے شدید مضر اثرات ہوتے ہیں۔ لیکن خدا کے پیار کے • میں صرف فائدہ مضر اثرات پئے جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو • • • مرتبہ خدا کے پیار کا • ملا ہے وہ: رہ: راسی • • • کو پہ چاہتے ہیں۔ یہ ہماری رُوح کو ابھار کر اس ماڈی • سے آگے خوشی کی • میں لے جا رہا ہے۔

• کرم جسمانی تجربہ نہیں ہے۔ یہ • • • ایسا • رہ ہے، جو مُراقبہ کی تھوہ • دیتا ہے

اور اسے آسان بنا دیا ہے کیونکہ مَن کو ساکن کر دیا آسان ہو جاتا ہے۔ مُوشِدِ پک کی تحویہ دینے والی • ہمارے دِل اور رُوح کو خُدا کی خوبصورتی پہنے کے قابل بنا دیتی ہے • ہمیں اُن کی ایسی • کا تجربہ ہو جائے تو یہ ہماری رُوح کا دروازہ کھول دیتی ہے، جس سے ہم بطن کی • میں جانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ وہ رُوحیں خوش قسمت ہیں جنہیں یہ بھرپور • کرم نصیب ہوتی ہے۔

• ہم مُوشِدِ پک کی رُوحانی محفل سے • ہیں، جہاں اُنھوں نے رُوحانی سرستی کے دریہ بہائے ہوتے ہیں، تو ہم منفی سوچوں سے پک اور خواہشات سے خالی ہوتے ہیں اور خُدا کے پیار سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ہمارے ذہن کی سلیٹ صاف ہو چکی ہوتی ہے اور ہمارے دِل میں خُدا کی حمد و ثنا ہوتی ہے۔

مُوشِدِ پک کی رُوحانی طاقت کی کرنوں سے ہماری کاہلیٹ جاتی ہے، ہم پیار سے بھر جاتے ہیں اور ہر کسی سے پیار کرتے ہیں۔ ہم • • • بن جاتے ہیں جس سے خُدا کا پیار • میں بہتا ہے۔

مُوشِدِ پک سے جو کچھ ہم سیکھتے ہیں، اُن کے لیے الفاظ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ وہ لمحات ہیں جن میں چار آنکھیں (دو مُوشِدِ پک کی اور دوسری کی) مل کر • • بن جاتی ہے۔ پھر رُوح صرف مریہ کے جسم کا حصہ نہیں رہتی۔ رُوح مُوشِدِ پک کی آنکھوں میں غوطہ لگا کر اُن میں تیرنے لگتی ہے۔ چو • مُوشِدِ پک خُدا سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں اس لیے مریہ کو بھی رُوحانی تجربہ ہوتے ہیں۔ • یہ ملج ہو رہے تو رُوحانی خوشی ملتی ہے۔ یہ رُوحانی پیار کی طاقت ہے کہ ہم اس سرستی میں مل جاتے ہیں، جو ہمیں رُوحانی خوشی سے بھرپور کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ • • • یلوگ، مُوشِدِ پک کی صحبت میں • کا لطف اُٹھاتے ہیں۔ وہ مُوشِدِ پک کی آنکھوں میں پئی جانے والی رُوحانی سرستی کو پکرا سے چھوڑ نہیں چاہتے۔

## • • طنی • کرم

ہم رُوحانی پیار کی جھلک اپنے بطن میں بھی پ • ہیں۔ مُراقبہ میں مُرشد پ • ک کی لطیف نورانی صورت ظاہر ہوتی ہے اور خُدا کا پیار • کرتی ہے۔ اُن کے • طنی • کرم سے ہماری رُوح روشنی اور آواز کی دھارا کے ذریعے • لائی و • وُن کو پ • رکرتے ہوئے، حقیقی رُوحانی و • یعنی مقام حق میں داخل ہو جاتی ہے۔

اپنی رُوح کو خُدا سے جوڑنے کے لیے ہمیں خُدا کے لیے تپ • ر • چاہیے۔ ہمیں کئی گھنٹے مُراقبہ میں • ارنے چاہئیں • • خُدا سے ملنے کی ہماری خواہش شدید • اور خالص ہو جاتی ہے تو خُدا ہماری دعا قبول کرے • ہے۔ مُراقبہ کے ذریعے بطن میں جا کر ہماری رُوح خُدا سے ملن کی سچی خوشی پ • ئے گی • • ہمارا المبا سفر مکمل ہو جائے گا۔

• • ہم مُراقبہ کرتے ہیں تو ہمیں مُسرتی • ہوتی ہے۔ ہمارے اندر رُوحانی خوشی منتظر ہے جو ہماری رُوح کو اُبھارتی ہے۔ کچھ لوگ جو مُراقبہ کو بہتر کرنے کی کوشش کر رہے ہوں، انھیں اپنے • کو ساکن کر کے اپنی توجہ • واو • پ • کی جا • • لے جانے کے لیے کئی گھنٹے لگ • • ہیں۔ مُرشد کامل کی رحمت ایسی ہے کہ • • ہم اُن کی نورانی صورت کو دیکھتے ہیں تو اس صورت میں اتنی طاقت ہے کہ رُوح کو فوری طور پ • اُبھار ملتا ہے۔ مُرشد پ • ک کی • • پیار بھری فوری طور پ • • کو روک کر دیتی ہے اور رُوح کو آسانی سے • او پ • اٹھنے میں مدد دیتی ہے۔ رُوح میں مُسرتی آ جاتی ہے اور ہماری توجہ او پ • کی طرف نقطہ عیاہ پ • ہنچ جاتی ہے • • • کوئی بھی اس • • میں مُراقبہ کے لیے بیٹھتا ہے اسے کامیابی ضرور ملتی ہے۔

## وا • محبت

لوگ ایسا پیار نہیں پ • چاہتے جو کہ فانی ہو۔ وہ عارضی • • سرسری • قات نہیں چاہتے۔ وہ ہمیشہ ک • اور ہمیشہ ک • قات اور اپنے محبوب سے ملن کی ا • ی • • پ •



چاہتے ہیں، کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ اس وقت میں ہمیشہ رہنے والا پیار نہیں ہے۔ جاسکتا۔ یہاں۔ کہ اس وقت میں۔ سے بہترین اور قوی۔ تعلقات ہیں۔ نہ ہی۔ دن ختم ہو جائے گی۔ کیونکہ قدرت کا یہی قانون ہے۔ ہمارے جسم فنا ہونے والے ہیں۔ کچھ لوگ ہیں۔ مہینہ، کچھ ہیں۔ سال، کچھ ہیں۔ پانچ سال، کچھ دس سال، بیس، پچاس اور کچھ سو سال۔ کچھ اس سے زیادہ عرصہ۔ زیادہ رہتے ہیں۔ ہم ہماری جسمانی موت یقینی ہے۔ ہم فنا زندگی کی حقیقت کو سمجھتے ہیں تو ہم ایسے پیار کی تلاش کرتے ہیں جو کبھی ختم نہ ہو۔ ہم اسے خدا کے پیار کے سمندر میں تیر کر تلاش کر رہے ہیں۔

۱۰ : دشاہ کی کہانی ہے جس نے مینا : ز او سجا۔ : دشاہ نے اپنی تمام رعایا کو بتایا کہ وہ اپنی پسند کی کوئی ای : چیز لے : ہیں۔ : میں موجود تمام لوگ کوئی قیمتی چیز اٹھاہ چاہتے تھے۔ انھوں نے سوہ، ہیرے، مہنگے ملبوسات : کوئی دوسری چیز اٹھائی۔ صرف ای : لڑکی نے کوئی چیز نہ اٹھائی۔ : دشاہ نے دیکھا کہ : زار بند ہونے والا ہے۔ وہ لڑکی کے پس پہنچا اور اسے کوئی چیز منتخب کرنے کے لیے کہا۔ وہ آگے : ہی اور اپنا ہاتھ : دشاہ کے سر پہ رکھ دیہ اور اسے اپنے لیے منتخب کیا۔ بھلا کیوں ؟

کیونکہ وہ جا ۔ کبھی کہ ۔ بقی تمام چیزیں عارضی ہیں ۔ ای ۔ مرتبہ مینا ۔ زار ختم ہو جائے گا تو ۔ زار میں موجود چیزوں ۔ کوئی رسائی نہ ہو سکے گی ۔ دشاہ ایسے کئی ۔ زار سجانے کی طاقت ر ۔ ہے ۔ دشاہ کو چن کر اسے میلے میں موجود ہر چیز ۔ ہمیشہ کی رسائی حاصل ہوگئی ۔

اسی طرح: • ہم خُدا کو پیار کے لیے منتخب کرتے ہیں تو ہم ایسی ہستی سے پیار کرتے ہیں جو ہمیں تمام چیزیں • کر سکتی ہے اور ہمیں کبھی نہیں چھوڑتی۔ یہ عارضی پیار نہیں ہے۔ خُدا افانی یعنی ہمیشہ رہنے والا ہے۔ • • ہم خُدا سے پیار کرتے ہیں، تو ہم ایسے محبوب سے پیار کرتے ہیں، جو موت کے بعد بھی ہمارے ساتھ رہے گا۔ ہم خُدا کی سلطنت میں داخل ہو کر اپنے محبوب حقیقی کے ساتھ ہمیشہ کے لیے رہیں گے۔

## پیار کی وُ • میں رہنا

حضرت دیدار شاہ جی کا یہ شعر ہے:

ہوتی ہیں جہاں امن و مرّت کی ہی تیں

ہم ایسا محبت کا نگر ڈھونڈ رہے ہیں

یہ شعر بیان کرتا ہے کہ وُ • ن کس طرح پیار کی وُ • کی تلاش میں ہے۔ اُس نے بے شمار نو • یوں تکلیفوں میں ڈھاری ہیں وُ • کی تمام تکلیفوں کا سامنا کیا ہے۔ وہ پُست • اور دوسروں کی شکایت • سے بیزار ہے، بحث سے تھکا ہوا • ہے۔ اور تشدد سے بیزار ہے۔ وہ اہ کی جنگوں، طاقت حاصل کرنے کے لیے حکمرانی کی کوشش، علاقائی جنگوں کی وُ • میں رہتے ہوئے تھک چکا ہے اور پیار کی سرزمین میں رہنا چاہتا ہے۔

وُ • ن • ایسی جگہ کی تلاش میں ہے، جہاں امن اور ہمدردی سے گفتگو کی جائے۔ وہ پیارے اور میٹھے بول بولنا اور • چاہتا ہے اور • ہم آہنگی کی صحبت تلاش کرتا ہے۔ وہ حیران ہے کہ کیا کہیں ایسی جگہ موجود ہے اور اسے کہاں تلاش کیا جاسکتا ہے؟

ایسی جگہ وُ • میں کہیں نہیں، یہاں مسائل گفتگو کے علاوہ اور کچھ دکھائی نہیں دیتا۔ وہ کسی ایسے شخص کی صحبت چاہتا ہے جو پرسکون ہو۔ وہ ایسی صحبت روحانی استاد (مرشدِ کامل) کی صحبت میں تلاش کر سکتا ہے جو • کو پہچان چکے ہیں۔ ایسا مرشدِ کامل پیار سے بھرپور ہوتا ہے، کیو • وہ پیار کے سرچشمے یعنی خدا سے مل چکا ہوتا ہے۔ اس لیے صرف اُن کی صحبت میں پیار کی • تیں کی جاتی ہیں۔ ایسی محفل میں صرف ہمدردی • کی جاتی ہے۔

• کوئی شخص مرشدِ کامل کی محفل میں آتا ہے تو وہ صرف پیار کی وُ • کا تجربہ کرتا ہے۔ چاہتا ہے اور اُن لحوں کے کئی مواقع ملتے ہیں جن میں ہم اس پیار کی سرزمین میں پہنچ



سکیں۔

لوگ مُوشِدِ پک کی صحبت کا سکون پنے کے لیے آتے ہیں، وہ بتیں کرنے یگیں ہانکنے کے لیے نہیں آتے۔ وہ مُوشِدِ پک کی موجودگی میں کسی محفل مثلاً۔ سنگ دیدار کے لیے انتظار میں ہیں، وہ پیار کے علاوہ کسی اور چیز کے متعلق گفتگو پسند نہیں کرتے۔ اُن میں سے کچھ تو لکل بھی گفتگو نہیں کرہ چاہتے۔ وہ اپنی ذات میں مگن رہتے ہیں کہ وہ مُوشِدِ پک کی کرم اور رُوحانی کو زیادہ سے زیادہ حاصل کر سکیں۔ وہ وُ معویہ توں سے اپنی محو میں خللی اُازی پسند نہیں کرتے۔

اس حوالے سے لیلیٰ می ایہ شہزادی کا قصہ بیان کیا جا رہا ہے، جو ہمیشہ اپنے وُوی محبوب (مجنوں) کے پیار اور اُس کی دید میں کھوئی رہتی تھی۔ وہاں مرتبہ عبادت کے لیے کسی مقدس جگہ پہ جارہی تھی اور مجنوں کے خیالوں میں اتنی مگن تھی کہ اُسے نیکہ ان کے مصلعہ پوپوں کا پتہ نہ چل سکا۔ جوں ہی اُس نے مصلعہ پوپوں رکھا وہ نیکہ ان اُٹھا اور اُسے بے ادبی کرنے پہ بُرا بھلا کہنے لگا، وہ اس ہنگامے کے اپنے خیالات سے چو۔

اُس نے کہا، ”تُم نے مصلعہ پوپوں کی بے ادبی کس طرح کی، جبکہ میں نہ ہر ہاتھا۔“

لیلیٰ نے معذرت خواہانہ از سے کہا، ”مجھے افسوس ہے کہ میں اپنے وُوی محبوب کے خیالوں میں اتنی مگن تھی کہ مجھے پتہ ہی نہ کہ میں کہاں جارہی ہوں۔“ لیکن پھر کچھ سوچتے ہوئے اُس نے دانش مندی سے کہا، ”اے نیکہ ان! میں حیران ہوں کہ اُمیں اپنے وُوی محبوب کے خیالوں میں اتنی کھوئی ہوئی تھی کہ مجھے پتہ نہ کہ کہاں چل رہی ہوں، لیکن تُم تو خُدا کی دید میں کھوئے ہوئے تھے، پھر بھی تُم نے مجھے مصلعہ پوپوں کیسے دیکھ لیا؟ تُم واقعی خُدا کی دید میں کھوئے ہوئے، تو تمہیں میرے آنے کا پتہ ہی نہ چلتا۔“

۱۰۔ ہم کہانی میں موجود اُس نیکہ ۱۰، جو خُدا کی ید میں مگن ہونے کی بجائے دوسروں کے کام پہ تنقید میں دلچسپی لیتا ہے، نہ کی بجائے لیلیٰ جیسے بن جا ۱۰۔ ہم بھی لیلیٰ کی طرح اپنے محبوب حقیقی سے مل سکیں گے۔

۱۰۔ ہم پیار کی سرزمین پہ جاہ چاہتے ہیں تو ہمیں مُوشِدِ پک کے پسِ کُندارے گئے وقت کا پورا پورا فائدہ اُٹھا چاہیے۔ ہمیں پیار کا ایسا گھونٹہ پونے کے لیے لے لیا۔ خالی پیالہ بن کر آہ چاہیے۔ مُوشِدِ پک کے ساتھ کُندارے جانے والے وقت کو اُن لمحات میں تصور کریں جن میں ہم اپنے اندر کے کعبے میں داخل ہوں گے و ۱۰۔ ہم اپنے ۱۰۔ کو ماضی، مستقبل اور ۱۰ کے خیالات سے چک کر لیں اور پیار سے لہ پڑیں کی ۱۰۔ میں ہوں، تو ہم اُن کی طرف سے بھیجی گئی رحمت کو حاصل کرنے کے قابل ہوں گے۔ تنقید کرنے، شکایہ کرنے، غصہ کرنے، لالچ کرنے، تشدد و ہوا کی بجائے ہم عدم تشدد، ہمدردی اور بے لوث طرہ ۱۰ سے رہ ۱۰ ہیں و ۱۰۔ ہم خالی پیالہ بن جا ۱۰، جو بھرے جانے کا منتظر ہے، اسی لہ پڑیں ۱۰۔ میں ہم خود کو رُوحانی خوشی میں تیرہ ہوا ۱۰۔

متلاشی جا ۱۰۔ ہے کہ ۱۰۔ کی کوئی بھی چیز اُسے مطمئن نہیں کر سکتی، ۱۰۔ کی کوئی بھی چیز ہمیشہ کی سرستی نہیں دے سکتی۔ اُس نے پوری ۱۰۔ میں سچی خوشی کو تلاش کیا ہے اور اُسے کہیں نہیں پتا اور جا ۱۰۔ ہے کہ ہمیشہ کی خوشی صرف رُوحانی پیار میں پائی جاتی ہے۔ پھر متلاشی مُرشِدِ کامل کی صحبت تلاش کرتا ہے، جہاں اُسے اُمید کی جھلک دکھائی دیتی ہے اور ۱۰۔ وی تکلیفوں سے چھٹکارا ملتا ہے۔

متلاشی مُراقبہ کے ذریعے ۱۰۔ طن میں جانے کی اہمیت بھی جا ۱۰۔ ہے۔ رُوحانی سفر کا آغاز ۱۰۔ طنی روشنی سے ہوتا ہے۔ روشنی میں خود کو ۱۰۔ ب کرنے سے ہماری رُوح ۱۰۔ طن کی طرف آگے اور مزید رُوحانی بلندی ۱۰۔ پہنچتی ہے و ۱۰۔ کارہم ۱۰۔ طنی ۱۰۔ روں کو ۱۰۔ پر کرتے ہوئے مُوشِدِ پک کی نورانی صورت ۱۰۔ پہنچتے ہیں۔ مُوشِدِ پک کی لطیف نورانی

صورت، بیرونی جسمانی صورت جیسی ہوتی ہے، لیکم زیدہ روشنی بکھیرتی ہے۔ یہ جسمانی صورت سے کہیں زیدہ مستحقہ کرتی ہے اور وہ کے غموں سے ت دلاتی ہے۔ یہ لطیف نورانی صورت رہنما کے طور پہ ہمیں اپنے ساتھ طنی سفر لے جاتی ہے اور ہمیں ۱. بی گھر پیار کی و میں پہنچاتی ہے۔

### پیار کے سمندر میں تیرہ

• ہم چمکدار، صاف شفاف خدا کے سمندر میں تیرتے ہیں، تو اپنے اصلی روپ یعنی روح کا عکس دیکھتے ہیں۔ کوئی دودھ غبار گندگی اسے آلودہ نہیں کرتی۔ ہم سمندر کی تہہ میں دیکھتے ہیں کیو کوئی چیز رکاوٹ نہیں جو ہماری توجہ کو پنی کے سکوت سے ہٹا سکے۔ اس کی پیار بھری لہریں ہم سے ٹکراتی ہیں۔ وہاں ایسی کوئی کشش نہیں جو ہمیں سکون سے دور لے جائے۔ بیرونی و کی عارضی خوشیوں کے عکس ہم خدا کی روحانی خوشی سے لطف اندوز ہوتے ہیں، بہت زیدہ پیار کا ہم کوئی بواۓ نہیں ہوتے۔ • ہم خدا کے سمندر میں تیرتے ہیں تو ہمیں مستحقہ ہوتی ہے۔

روحانی خوشی کے آب حیات کا چشمہ ہمارے بطن میں ہر وقت موجود ہے۔ ہم کسی بھی وقت اس میں غوطہ لگا سکتے ہیں۔ • ہم اس تالاب میں اتے ہیں تو پشانیوں سے آزاد ہو جاتے ہیں، ہم مکمل طور پہ پرسکون ہو جاتے ہیں۔ اس کا تسکین بخش پنی ہمیں چھوٹے اور جسمانی اور ذہنی پشانیوں کو بہا کر لے جاتا ہے۔ • ہماری روح اس چشمے میں غسل کرتی ہے تو یہ روحانی خوشی ہمارے دماغ اور جسم میں سرایت کر جاتی ہے۔ • قابو میں آ جاتا ہے اور ہمارے روحانی سکون میں خلل نہیں ڈالتا۔

• یہ دی طور پہ لفظ 'سپا' (spa) کا مطلب ہے پنی میں جا۔ چھٹی کے دن لوگ اکثر 'سپا' میں جا پسند کرتے ہیں اور تالاب میں تیرتے پرسکون ہونے کے لیے ہم پنی کے • میں • ہیں۔ ہمارے بطن میں اپنا 'سپا' چشمہ موجود ہے، جسے خدا کی



طرف سے پنی ملتا ہے، جو ہماری رُوح کو تسکین بخشتا ہے۔ ہمارے رُوح پُر سکون ہوتی ہے تو جسم اور بھی آرام کی حالت میں ہوتے ہیں۔

۱۔ یہ رُوحانی چشمہ ہر وقت ہمارے وطن میں موجود ہے، تو ہم اس میں تیرتے کیوں نہیں؟ قیمتی سے ہم کے ساتھ تیر رہے ہیں۔ کے ساتھ تیرنے کا مطلب ہے کہ ہم شارک مچھلیوں کے ساتھ تیر رہے ہیں۔ اس کا مقصد ہمیں غرق کر دینا ہے۔ ہم کے ساتھ تیر چاہیں تو خالص پیار کا چشمہ میلا ہو جاوے۔ پُر سکون پنی کیچڑ بھرے سوراخ میں بل جاوے۔ یہ کیچڑ بھاری، چپکنے والا اور گاڑھا ہوتا ہے اور ہمیں اپنی لپیٹ میں لے لیتا ہے۔

۲۔ میں ایسا بچہ تھا، اچھا دل دل میں پھنسیا۔ یہاں خوفناک تجربہ تھا، میں اپنے جسم کو مزید نیچے کیچڑ میں دھنسا دیکھ رہا تھا۔ کسی شخص نے مجھے دیکھا اور کھینچ کر ہرنکالی دی۔ ہم کے ساتھ تلاب میں تیرتے ہیں تو بالکل ایسا ہی ہوتا ہے۔ یہ کیچڑ ہمیں نیچے کی طرف دھکیلتا ہے اور بات خود ہم ہر نہیں آتے۔

کس چیز نے اس چشمے کو میلا کیا ہے؟ خواہشات سے بھرا ہوا ہے۔ یہ خواہشات ہمیں آہ، ہوس، غصہ، لگاؤ، اور لالچ کی طرف لے جاتی ہیں۔ ہمارا چشمہ خواہشات سے بھرا ہوا ہو، ہم مشکلات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے مسائل کا بوجھ ہوتا ہے اور ہماری زندگی، تناؤ اور پیشانیوں سے بھر جاتی ہے۔ اس لیے کے ساتھ تیرنے کی بجائے ہمیں خدا کے ساتھ تیر چاہیے۔ ہم خدا کے ساتھ تیرتے ہیں، ہم مطمئن ہوتے ہیں۔ ہمیں خدا سے پیار ہو جاوے اور ہماری آہ ختم ہو جاتی ہے۔ ہم اُن لوگوں جیسے بن جاتے ہیں جو پیار میں کھو کر اپنا آپ بھول جاتے ہیں۔ ہم اپنے آپ کو خدا میں اتنا کھود دیتے ہیں کہ ہماری اپنی ذات باقی نہیں رہتی اور ہم خدا سے مل جاتے ہیں۔

کہا جاوے کہ ایسا مرتبہ نمک کی ایسی سمندر میں نہانے کے لیے گئی، جوں ہی

اُس نے سمندر میں قدم رکھا وہ سمندر میں گھل گئی اور سمندر کا حصہ بن گئی۔ ہم خُدا میں مل جاتے ہیں تو ہم اُس نمک مکی ٹیہ جیسے ہو جاتے ہیں۔ ہم خُدا کے سمندر میں غوطہ لگاتے ہیں اور اُسی میں مل جاتے ہیں، اپنے آپ کو مسرتی میں کھو دیتے ہیں۔ یہ ہماری ذات کا فغا ہوہ نہیں، بلکہ ہماری ذات کا پھیلاؤ ہے کہ وہ خُدا سے جڑ سکے اور ابی طور پہ لامحدود روحانی خوشی اور پیار سے بھر جائے۔

• ہم خُدا کے ساتھ تیرتے ہیں، ہمیں وہ کی کسی خوشی کو پہنے کی خواہش نہیں رہتی کیو • خُدا کا پیار ہماری تکمیل کرہ ہے۔ یہ خوشی جو خُدا کے ساتھ تیرنے سے رُوح کو ملتی ہے وہ وہ وی تسکین کے مقابلے میں ہزاروں گہ زیادہ ہے۔ ہم خُدا کے ساتھ تیرتے ہیں، ہم سکون سے بھر جاتے ہیں۔ ہمارے پس دوسروں کا جائہ • کے لیے کوئی وقت • دلچسپی نہیں ہوتی، کیو • ہماری پوری توجہ اپنے محبوب حقیقی کے ساتھ ہونے پہ مرکوز رہتی ہے۔

حضرت دیدار شاہ جی کا یہ شعر اس کیفیت کو یوں بیان کرہ ہے:

اُس کو فرصت ہی کہاں، حال پہ اوروں کے ہنسے

اپنے ہی حال پہ دیوانے کو خنداں دیکھا

• ہم خُدا کے ساتھ تیرتے ہیں ہم ہر چیز پہ • ہیں اور مطمئن ہوتے ہیں۔ وہ کی کوئی چیز خُدا کے ساتھ تیرنے کی مسرتی کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ ہمارا پورا جسم رُوح کی گہرائی •، خُدا کے پیار اور ملن سے • کے عالم میں ہوہ ہے۔ کون اپنے آپ کو پیار کے اس لامحدود سمندر سے الگ کرہ چاہے گا؟ وہ کی کوئی خواہش ہمیں اس خوشی کے عالم سے • ہر نہیں کھینچ سکتی۔ ہمیں یقین ہوہ ہے کہ وہ • کا ہر شخص اور تمام چیزیں فنا ہونے والی ہیں۔ ہم جا • ہیں کہ • دن ہمیں مرہ ہے • جن سے ہم پیار کرتے ہیں وہ مر جا • گے۔ صرف رُوح اور خُدا ہمیشہ رہیں گے۔ ہم اس فانی • سے اپنا وگاؤ • وابستگی ختم کر دیتے ہیں اور اپنے آپ کو خُدا سے جوڑ • ہیں تو ہمیں ابی خوشی





ہم اپنی توجہ کو دن رات اپنے محبوبِ حقیقی پر مرکوز رکھو ۔ ہیں۔ گاڑی ۔ تے ہوئے، اپنے جسم اور ہاتھوں سے کام کرتے ہوئے کھانا پکاتے ہوئے کھانا کھاتے ہوئے، ورزش کرتے ہوئے ۔ کوئی بھی دوسرا کام کرتے ہوئے ہم خُدا کو یہ دکر ۔ ہیں ۔ ۔ ہم ۔ ۔ سنگ میں جاتے ہیں، ا ۔ ہم میں ہر شے پر ۔ یہی اور قبولیت کی صلاہ ۔ ہو تو ہم روحانی پیار کے چشمے کو اپنے بطن میں بہنے دیتے ہیں ۔ خُدا کے ساتھ تیرنے سے ہم پیار سے بھر جا ۔ گے اور ہم عدم تشدد، سچائی، پاکیزگی، صداقت اور بے لوث ۔ ۔ مت کا نمونہ بن جا ۔ گے ۔ خُدا کے ملاب میں غوطہ لگانے سے ہم ہمیشہ کی خوشی ۔ ۔ ۔ گے ۔

### ذاتی غور و فکر

۔ زندگی کے اُن لمحات پر غور و فکر کیجیے ۔ آپ نے پیار کا احساس کیا ہو ۔ غور کیجیے ۔ ا ۔ آپ اُس حا ۔ میں ہمیشہ کے لیے رہ سکیں، تو آپ کی زندگی کتنی خوشحال ہوگی ۔ ماورائی پیار سے رُوح کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کے لیے مراقبہ میں ۔ ۔



## • داتہ کے تئیں شکر : اری

• ہم کردار ہوتے ہیں • پچی لگن و • ہیں اور پیار سے زندگی • ارتے ہیں  
متوا • ہی لوہاری رُوح میں روشن رہتی ہے • خُدا کا شکر ادا کر کے اسے مزید ہلگایا جاسکتا  
ہے • شکر : اری • • • تھخہ ہے، جو خُدا ہمیں رُوحانی قوتی کے لیے • کرہ ہے۔

### • خُدا سے کی گئی دُعا

• اے • فلم میں • شخص کو خُدا کا کام سنبھالنے کا موقع ملتا ہے • اُسے جلد ہی پتہ چلتا  
ہے کہ خُدا کی طرف ہر وقت لاتعداد شکایتوں اور لاکھوں لوگوں کی • • ہی وقت میں کئی  
چیزوں کے متعلق دُعا • مانگنے کی بوچھاڑ ہوتی رہتی ہے • درحقیقت اس مزاحیہ فلم میں  
• • خُدا ای • میل پی • کرہ ہے تو وہاں لاکھوں کی تعداد میں درخواستوں اور شکایتوں  
کے ای • میل پیغامات • • • وجود ہوتے ہیں • صرف چند پیغامات تھے، جن میں نعمتوں پہ  
خُدا کا شکر ادا کیا • تھا۔

• ا • چہ یو • • دلچسپ کہانی ہے، لیکن اس میں سچائی بیان کی گئی ہے • ہم خُدا کی  
• • کردہ نعمتوں سے زیادہ اُن چیزوں پہ اپنی توجہ مرکوز • • ہیں، جو ہمیں خُدا نے •  
نہیں کیں • • ہمیں خُدا کی • • کردہ نعمتوں پہ، اُس کے شکر ادا کرنے کے لیے • • نوٹ

• تحریر کوہ پڑے تو ہمیں پتہ چلے گا کہ خدا نے ہمیں بہت کچھ • کیا ہے۔

• خدا کے متعلق • کہانی ہے، جس میں خدا نے دو فرشتوں کو • نوں کی دُعا •  
• کے لیے زمین پہ بھیجا •۔ فرشتے کو حکم دیا کہ وہ خدا سے کی گئی درخواستوں کی  
دُعا • جمع کرے۔

دوسرے کو شکرانے کی دُعا • جمع کرنے کا حکم •۔ دونوں فرشتوں کو دُعا • جمع  
کرنے کے لیے • بی بی ٹو کریں دے کر زمین پہ اپنا کام کرنے کے لیے بھیج دیا •۔  
• اُنھوں نے • ماہ بعد •۔ دوسرے سے ملنے کا وعدہ کیا۔ جو فرشتہ خدا سے کوئی چیز  
مانگنے کی دُعا • جمع کر رہا تھا، بہت مصروف ہو •۔ بہت سے لوگ خدا سے دُعا کر  
رہے تھے کہ ہمیں دو • کمانے میں مدد فرما •۔ پھاڑ کر دو • سے نواز • کچھ لوگ  
اپنی بیماری سے شفا کے لیے دُعا کر رہے تھے۔ بہت سے لوگ اپنے بچوں، بیوی، شوہر،  
والدین و عزیز، رشتہ داروں اور دوستوں کی صحت کی بہتری کے لیے دُعا کر رہے تھے۔  
فرشتے نے • • میکپیو، قیمتی جیولری، مہنگے ملبوسات اور نئے کھلونوں کے لیے کی گئی دُعا •  
بھی جمع کیں۔ مختلف چیزوں کے لیے کی گئی دُعاؤں کی تعداد بہت زیادہ تھی۔ فرشتے  
نے اپنے ساتھی فرشتے سے رابطہ کیا اور پوچھا، ”کیا دُعاؤں کی ٹوکری بھر چکی ہے؟“

اسی دوران دوسرے فرشتے نے دُور دراز کے مقامات کا سفر کیا • کہ اپنی ٹوکری  
کو شکرانے کی دُعاؤں سے بھر سکے •۔ • دین • را، دو دین • دے، تیسرا دین بھی • دے •  
لیکن اُس نے شکرانے کی کوئی دُعا نہ سنی۔ فرشتہ نوجوانوں، بوڑھوں، مردوں، عورتوں،  
تمام ممالک کے لوگوں، تمام مذاہب اور ہر طرح کے معاشی حالات و • والے لوگوں  
کے • سی •۔ لیکن پھر بھی اُسے شکرانے کی کوئی دُعا سنائی نہ دی۔ تمام دُعا • جو اُس  
فرشتے نے سُنیں وہ مختلف چیزیں مانگنے کے لیے کی جانے والی دُعا • تھیں۔ اُس فرشتے  
نے اپنے ساتھی فرشتے سے رابطہ کیا • کہ پتہ چلے کہ کیا اُس فرشتے کی ٹوکری دُعاؤں  
سے بھر گئی ہے۔

فرشتے نے جواب دیا: ”ہاں، میں نے نہ صرف ایہ ٹوکری بلکہ ایہ ٹوک بھریا ہے۔“

ایہ مہینے کے بعد دونوں فرشتے اپنا مشن مکمل کر کے خدا کے پاس واپس جانے کے لیے تیار ہو گئے۔ مختلف چیزوں کے لیے دُعا جمع کرنے والے فرشتے کا ٹوک بھرا ہوا تھا۔ اُن کے واپس جانے کا وقت آیا تو شکرانے کی دُعا جمع کرنے والے فرشتے کے پاس صرف چند ہی دُعا تھیں۔

خدا کے سامنے یہ دُعا رکھی گئیں تو خدا نے ایہ سرد آہ بھری: ”یہ کچھ نہیں ہے۔“ خدا نے کہا ”اب تمہیں پتا ہو گا کہ حُوا:ہ کیسا ہے؟“ لوگ ہر وقت مجھ سے کچھ نہ کچھ مانگتے رہتے ہیں۔ یہ ٹھیک ہے کہ وہ کم از کم مجھے بدلتے کرتے ہیں، لیکن صرف چند لوگ ہی میرا شکر ادا کرتے ہیں۔“

یہ کہانی ان کی حیا بیان کرتی ہے۔ لوگ دوسروں سے اپنا کام کرنے کی درخواست کرتے ہیں، لیکن کتنے لوگ اتنا ہی وقت دوسروں کا شکر یہ ادا کرنے کے لیے بھی نکالتے ہیں؟ اسی طرح ہم خدا سے اپنی ضرورت کی چیزوں کی دُعا کرتے ہیں۔ ہم میں سے کتنے لوگ خدا کا شکر ادا کرنے کے لیے وقت نکالتے ہیں؟

ڈاک خانے میں کرسمس سے پہلے سا کا ز کو لکھے گئے بچوں کے کتنے خطوط موصول ہوتے ہیں، لیکن کرسمس کے بعد بچے سا کے تحائف کے لیے شکر یہ ادا کرنے کا کوئی خط نہیں بھیجتے۔

## ۱۰۰ کے تحفے

آئیے مل کو دوبارہ اُن تمام چیزوں کو گنیں، جن کے لیے ہمیں داتا یعنی خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے۔ پہلی بات یہ ہے کہ ہم بہت خوش قسمت ہیں کہ ہماری رُوح کو داتا جسم میں پیدا کیا ہے۔ داتا ہم اپنے ہر دور مختلف اقسام کی زندگیوں کا جاہ لیں تو



ہمیں پتہ چلے گا کہ اُن کی زندگی کی بقا کتنی مشکل ہے۔ اُنھیں اپنی زندگی میں موسمی سختیوں سے بچنے کے لیے پناہ گاہ کی تلاش ہوتی ہے اور شکار کیے جانے کے خوف میں زندگی کا اونی پاتی ہے۔ اچہ بہت سے لوگ اپنے پلتو جانوروں کے ساتھ گھر کے افراد کی طرح سلوک کرتے ہیں، لیکن پلتو جانور بھی قید ہوتے ہیں۔ اچہ موجودہ دور میں پلتو جانوروں کے لیے بیوٹی پلر، ڈاکٹر اور یوگا کلاسز ہوتی ہیں، لیکن جانوروں میں شعور کی کمی ہے کیو وہ نہیں جانے کہ وہ کون ہیں۔ ان میں شعور پیا جا ہے، کہ وہ جان سکے کہ اُس کی حقیقت کیا ہے۔ جانوروں کے احساسات محدود ہیں اور اپنی بقا کے متعلق شعور نہیں و، وہ غور و فکر نہیں کرے کہ وہ کون ہیں؟ وہ یہاں کیوں ہیں؟ اور وہ کہاں جاے؟ ہم خوش قسمت ہیں کہ ہمیں ان کی جسم کیا ہے، جس میں ہم اپنے آپ کو اور خدا کو جانے ہیں۔ ان کی جسم کے لیے ہمیں خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے۔

ہم میں سے کتنے لوگ اپنی صحت کے لیے خدا کا شکر ادا کرتے ہیں۔ ہم کسی شدید بیماری میں مبتلا ہوں۔ کوئی حادثہ پیش آئے اور تکلیف میں ہوں، تو ہم خدا سے بلند آواز میں مدد کے لیے دعا کرتے ہیں کہ ہمیں تکلیف سے ت دے اور صحت مند کر دے۔ لیکن ہم میں سے کتنے ہیں جو اپنی صحت پ خدا کے شکرانے کے لیے دعا کرتے ہیں۔ ہماری تکلیف بیماری ختم ہو جاتی ہے، ہم کہتے ہیں، اے خدا تیرا شکر ہے، لیکن اُس کے بعد ہم میں سے اکثر ہر روز خدا کا شکر ادا نہیں کرتے کہ اب ہم صحت مند ہیں۔

۱۰۔ صوفی۔ درگ عورت رابعہ بصری کو ای شخص ملنے کے لیے آیا جس نے مر پ پٹا۔ وہ رکھی تھی۔ اُس نے خدا کے آگے تکلیف کے لیے آہ وزاری کی تو صوفی درگ عورت نے پوچھا کہ اُسے کیا تکلیف ہے؟ اُس نے جواب دیا کہ اُس کے سر میں درد ہے۔

رابعہ بصری نے پوچھا، ”تمہیں کتنے عرصے سے سر درد ہے؟“

اُس نے جواب دیا کہ اُسے ایسا دن سے یہ تکلیف ہے۔

رابعہ بصری نے اُس سے پوچھا، ”تمہاری زندگی میں کتنے دن ایسے رہے ہیں

جن میں سر درد نہ تھا۔“

اُس شخص نے جواب دیا، ”اس سے پہلے کبھی اُسے سر درد نہیں ہوا۔“

رابعہ بصری نے دانشمندی سے جواب دیا، ”ہاں۔ دن تمہارے سر میں درد ہوا، تم

خُدا سے شکایت کرنے لگے۔ اچھا تمہاری زندگی میں ہزاروں دن ایسے رہے ہیں

۔ تمہیں سر درد نہ تھا، کیا تم نے اُن دنوں میں کبھی خُدا کا شکر ادا کیا ہے؟“

ہم محسوس کرتے ہیں کہ خُدا موجود ہے۔ ہر چیز ہماری مرضی کے مطابق

ہو رہی ہو، ہم خُدا کی طرف سے کردہ نعمتوں مثلاً جسمانی، دماغی اور ہوتی تحائف

کو ۱۰۰٪ از کر دیتے ہیں۔ کوئی چیز ہماری مرضی کے خلاف ہو، تو ہم بھول جاتے

ہیں کہ ہمیں ہر چیز خُدا کی طرف سے ہوتی ہے۔ بلکہ ہم شرط دیتے ہیں کہ ہم خُدا پر

اُسی صورت میں یقین کریں گے کہ ہماری مرضی کی چیزیں ہمیں ملتی رہیں۔ جو کچھ خُدا

نے ہمیں دیا ہے اسے طے شدہ اور قسمت کا لکھا سمجھتے ہیں اور جو کچھ خُدا نے نہیں

دیا، اس پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ ہمیں پچیس سال زمت ملتی رہی ہو۔ مرتبہ کمپنی کے نقصان

کے بے روزگار ہو گئے، تو ہم کہتے ہیں خُدا کہیں نہیں ہے۔ ہمارے پچاس سال

اچھے خانہ دانی تعلقات رہے ہوں لیکن کوئی فرد وفات پا جاتا ہے، ہم

بھول جاتے ہیں کہ کتنا عرصہ ہم نے اُس کی صحبت سے لطف اٹھایا اور خُدا کو الزام

دیتے ہیں کہ ہماری زندگی میں کبھی کچھ بھی اچھا نہیں ہوا۔ خواہ ہم چالیس سال

صحت مند رہے ہوں، ہمیں شدید تکلیف ہو، ہم کہتے ہیں، ”میرے ساتھ ایسا کیوں

ہو رہا ہے، خُدا کہیں نہیں ہے۔“ خواہ ہم تمام کھیلوں میں جیت رہے ہوں لیکن میں

ہارنے سے ہم کہتے ہیں ؟ ”۱۰۰ میرا خیال نہیں رہتا“ ۱۰۰ کی ح ۱۰۰ کا ۱۰۰ ازہ لگا ۔  
 جو کچھ ہمیں • کیا • ہے ا • چیز : کام • اب ہو جائے ہم خدا کو الزام دیتے  
 ہیں ۔ آپ کیا خیال ہے • ہم ایسا کرتے ہیں خدا کو کیسا محسوس ہووے ہوگا ؟ صرف  
 چند لوگ ہی ایسے ہیں جو • کی گئی نعمتوں • کا شکر ادا کرتے ہیں اور • کوئی مشکل  
 بھی پیش آ جائے تو وہ خدا سے کہتے ہیں ، ”اے خدا یہ بھی ٹھیک ہے ۔ میں اب بھی تم  
 سے پیار کرتے ہوں ۔ میں تمہارا شکر • ار ہوں اور جا • ہوں کہ تم میرے ساتھ ہو ، جو کچھ  
 ہوا ہے میری بہتری کے لیے ہوا ہوگا • پھر میرے کیے گئے اعمال کی وجہ سے • یہ  
 فطرت اور ز • گی کا حصہ ہے ، اور تیری رضا کے مطابق • لکل ٹھیک ہے ۔“ کتنے لوگ  
 ہیں جو اس طرہ • سے خدا کا شکر ادا کرتے ہیں ؟

کچھ لوگ ایسے ہیں جو شکر • تکلیف سے دوچار ہوتے ہیں ، لیکن شکر • ار ہوتے  
 ہیں اور ان دنوں کے لیے خدا کا شکر ادا کرتے ہیں • انہیں کوئی تکلیف نہ تھی • ز • وہ  
 • لوگ اچھی صحت کو قسمت کا لکھا سمجھتے ہیں ۔ اس لیے ا • ہمیں کوئی جسمانی • پیشانی ہو •  
 کسی درد کے ساتھ جینا پڑے • بھی ا • ہم ز • گی میں جو کچھ بھی کر • • چاہے یہ صبح  
 کے وقت اٹھنے ہو • کام • جاوے • ز • گی میں تفریح کے لیے چند لمحوں کا ملنا ہو اس کے  
 لیے ہمیں خدا کا شکر ادا کر • چاہیے • ا • ہم جسمانی ح ۱۰۰ کے متعلق خدا سے شکا •  
 کرنے میں وقت • ارتے ہیں • • کہ ہم اب بھی کام کر • • ہوں تو ہمیں ان لوگوں  
 کی طرف دیکھنا چاہیے جو شکر • معذوری کے • • دوسروں • انحصار کرتے ہیں اور  
 اپنی ح ۱۰۰ کا د • رہ جاوے • لیں ، تو پھر یقیناً ہم شکر • ار ہوں گے • کچھ لوگ معذوری کے  
 • وجود بہت شکر • ار ہوتے ہیں کہ وہ ز • ہیں • اُن کی تکلیف بہت شدید نہیں ہے • وہ  
 خدا کی • کردہ نعمتوں • شکر • ار ہوتے ہیں ، آئیے ! اپنی صحت کے لیے خدا کا شکر ادا  
 کریں اور شکر • ار ہوں کہ ہماری تکلیف اتنی شدید نہیں جتنی کہ ہو سکتی تھی • ہر روز • •  
 ہم اپنا کام کرنے کے قابل ہوں ، اپنے خا • ان اور دوستوں کے ساتھ لطف اٹھا سکیں

اور مراقبہ کر سکیں ہمیں خُدا کا شکر ادا کرنا چاہیے۔

ہمیں اپنی تعلیم کے لیے خُدا کا شکر ادا ہو چاہیے۔ تعلیم ہمیں زندگی اور روزگار کے مواقع فراہم کرتی ہے۔ تعلیم ہمیں اپنی پسند کے مضامین کا انتخاب کرنے اور جس شعبے میں ہم مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں، اُس کے انتخاب کا موقع دیتی ہے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو تعلیم یافتہ نہ ہونے کے باعث کسی خاص شعبے کا انتخاب نہیں کر سکتے اور جو بھی کام انہیں مل جائے، وہی کوہ پڑتا ہے۔ اس لیے روزانہ اپنی تعلیم اور اُس سے ملنے والی مدد کے لیے خُدا کا شکر ادا کریں۔

کیا ہم نے کبھی اپنے خاوند بیوی، اپنے والدین اور اپنے بچوں کے لیے خُدا کا شکر ادا کیا ہے؟ ہم ہر روز اپنے خاوندان کے افراد سے شکایات کا بہانہ ڈھونڈتے ہیں لیکن کم ہی سمجھتے ہیں کہ خاوندان کا ہونا کتنا اہم ہے۔ کچھ لوگ مثلاً اب تنہا رہ رہے ہوں، لیکن وہ جوان تھے، وہ خاوندان کے ساتھ رہتے تھے۔ ذرا سوچیں کہ والدین، خیال و والے عزیزہ رشتہ داروں اور شریک حیات کے بغیر زندگی کتنی مشکل ہوگی۔ وہ کسی صورت ہماری مدد کر رہے ہیں، لیکن خاوندان کے افراد ہر شکل وقت میں ہمارے ساتھ ہوتے ہیں۔ ہم بیمار ہوں وہ ہماری مدد کرتے ہیں، ہمارے پس منظر میں نہ ہو وہ ہماری مدد کرتے ہیں، وہ ہمارے مسائل کو حل میں مدد کرتے ہیں۔ ہم اکثر خاوندان کے افراد کے متعلق خُدا سے شکایات کرتے ہیں، لیکن ہم میں سے کتنے لوگ خاوندان کے ہونے پر خُدا کے شکر ادا نہیں؟ اکثر ہم خاوندان کے کسی ایک فرد کے مرنے پر دُور ہو جانے پر اُس کی قدر کرتے ہیں۔ آئیے! اپنے خاوندان کے لیے خُدا کا شکر ادا کرنے کا وقت نکالیں اور انہیں (خاوندان کے افراد کو) بھی دکھائیں کہ ہم اُن کی کتنی قدر کرتے ہیں۔ غور یہ دیکھیں کہ ہم نے اپنے پیاروں کو بتایا تھا کہ ہم اُن سے پیار کرتے اور اُن کی قدر کرتے ہیں؟ آئیے ہم اپنے خاوندانی تعلقات کا شکر ادا اُس فرشتے کی ٹوکری میں ڈالیں جو شکرانے کی دُعا کرتا ہے۔

جم کر رہا ہے۔

تسلیم و رضا میں قی اسی وقت ہوتی ہے ۔ ہم ۔ کردہ سبھی تحفوں اور امداد کی قدر کریں۔

## خدا کے جسمانی تحفے

ہم خدا کی طرف سے ۔ کردہ جسمانی تحفے سے شروع کرتے ہیں۔ ہر روز سورج ۔ ع ہو رہے ہیں کہ کائنات کو روشن کرے اور ہم دیکھ سکیں۔ سورج ہمیں حرارت دیتا ہے، پودوں کی نشوونما کر رہے ہیں جن سے ہمیں خوراک ملتی ہے۔ خدا نے ہمیں فطرت سے نوازا ہے جس میں کھانے کے لیے خوراک اور پینے کے لیے پانی کی بہتات ہے۔ قدرتی چکر خوراک اور پانی کی ضرورت کو پھر سے پورا کر دیتے ہیں۔ ذرا سوچیں، کتنے کروڑوں سالوں سے یہ کائنات موجود ہے اور کروڑوں جانوروں نے اس زمین سے پانی اور خوراک حاصل کی ہے، لیکن پھر بھی پانی اور خوراک کی کمی نہیں ہوئی۔ اسی طرح ہوا کی رسد، کروڑوں سالوں سے زندگی کو برقرار رکھے ہوئے ہے۔ ذرا سوچیں کہ کتنے جاندار ہوا سے آکسیجن حاصل کر کے سانس لیتے ہیں اور اس میں کمی نہیں ہوئی، پودے مسلسل ہوا میں آکسیجن پہنچاتے رہتے ہیں کیونکہ ۔ نون اور جانوروں کے ذریعے خارج کی گئی کاربن ڈائی آکسائیڈ ۔ خدا نے کتنا مشاغلہ ۔ م بنا دیا ہے۔ یہ صرف چند چیزیں ہیں جن کے لیے ہم روزانہ خدا کا شکر ادا کرتے ہیں۔ ہمیں خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ ایسے ۔ م بنائے گئے ہیں جن سے خوراک دکانوں کے ۔ ورک کے ذریعے ہمارے گھر ۔ پہنچتی ہے۔ محنت کو تقسیم کر دیا ہے، اس لیے ہمیں اپنی خوراک خود نہیں ۔ گاہ پاتی ۔ م کے ذریعے پینے کے صاف پانی کو ہمارے گھر ۔ پہنچایا جا رہا ہے۔ سیوریج سسٹم کے ذریعے فضلات کو ۔ دیا جا رہا ہے ۔ م کی ۔ د نے ہماری زندگی کو آسان بنا دیا ہے۔ ان میں سے بہت سے



آلات بجلی سے چلتے ہیں۔ یہ بجلی ایہ بجلی گھر سے ہمارے گھروں پہنچائی جاتی ہے۔ ہمارے پس ٹیلی فون، ٹیلی ویژن اور کمپیوٹر ہیں جو ہر کے بغیر نشریت پہنچاتے ہیں۔ ہر روز ہم ان آلات کے لیے خدا کا شکر ادا کر رہے ہیں، جنہوں نے ہمارے زندگی کو آسان بنادیا ہے۔ تیز ترین ذرائع ابلاغ سے فوری رابطہ ہو رہا ہے۔ وہ دن گئے ہیں کہ خط کو ڈاک کے ذریعے پیدل، گھوڑے پر یا کسی سست رفتار کشتی کے ذریعے سمندر پار بھیجا جاتا تھا، جس کو پہنچنے کے لیے کئی دن، ہفتے اور مہینے لگتے تھے۔ اب ہم ای میل، لکھے گئے پیغام، فیکس اور ٹیلی فون کے ذریعے فوری رابطہ کر رہے ہیں۔

ہمیں حیران کن طبی انقلاب کے لیے خُدا کا شکر : اور ہو چاہیے۔ بہت سے لوگ  
ادویت کے ذریعے اپنی صحت بقرار و تہ ہیں، جن میں ۱۰ پیپٹک، نیچر و پیٹھک،  
آیوویک، ہومیو پیٹھک اور دوسرے ذرائع ہیں و اپنی زندگی کے متعلق سوچیں تو معلوم  
ہو کہ ہم زیادہ تہ صحت مند تھے : قائل : دوا : تکلیف کی حالت میں تھے، اس  
لیے ہم اپنے کام کے لیے جاتے اور کام سرآمد دے تھے و چہ کچھ لمحات ایسے  
بھی ہوں گے، جن میں ہم قائل : دوا : تکلیف میں مبتلا ہوں گے، لیکن یہ لمحات،  
صحت مند : قائل : دوا : تکلیف کے مقابلے میں بہت مختصر ہوں گے۔ بہت سے ڈاکٹر  
اور ادویت ہمیں شدید تکلیف سے ت میں مددگار ہیں و ہم اُن دنوں کی تعداد کو  
لکھیں جن میں ہم صحت مند تھے تو ہم خُدا کے شکرانے کے کئی صندوق بھر دیں گے کہ  
اُس نے ہمیں اچھی صحت سے نوازا ہے۔

خُدا کے ذہنی تحفے

جسمانی نعمتوں کے علاوہ خدا کی طرف سے ہمیں دہنی تحفے بھی • ہوئے ہیں۔ اس سیارے پہ جانوروں کی زندگی آسان نہیں۔ اُن کی زندگی کی بقا کا مقصد ہے خوراک حاصل کرہ، بچے پیدا کرہ اور اُن کی دیکھ بھال کرہ۔ وہ زندگی رہنے کے لیے سخت

مشکلات اُٹھاتے ہیں ••••• نوں کے پس اپنی حفاظت کے طو ••••• د کرنے کے لیے دماغ ہے۔ ہم ذہا ••••• کی مدد سے زندگی کے مہذب طو ••••• سوچتے ہیں۔ ہم تجارت : کوئی ہنر سیکھتے ہیں ••••• کہ دوسرے لوگ ہماری مہارت سے فاء ••••• اُٹھا سکیں۔ ہمارا معاشرہ ••••• دوسرے ••••• ہم انحصار کرتے ہیں جس سے ہم اپنے کام کے ذریعے رقم کماتے ہیں اور اپنی ضرورت کی چیزیں ••••• نے کے لیے اس رقم کو استعمال کرتے ہیں و ا ••••• ہم میں سے ہوا ••••• آزا ہو تو ہمیں اپنے لیے اور اپنے خا ••••• ان کے لیے ہر کام خود کوہ ••••• ہم انحصار کے ذریعے ہمیں تمام تجارتی مال، رسد اور کام ••••• رسائی حاصل ہے۔ ہمیں صرف اپنے کام : اپنی چیزوں کا دوسروں سے تبادلہ کوہ ••••• ہے و ا ••••• ہمارے پس کوئی ہنر ہے تو اُس کے لیے خُدا کا شکر ادا کرہ چاہیے۔ ہم دوسروں کے لیے کام کر کے : ہنر سکھا کر اپنی روزی کم ••••• ہیں۔ ہمیں شکر : او ہو چاہیے کہ ہم ا ••••• ایسے معاشرے میں رہتے ہیں جس میں لوگوں نے معاشی مدد، انشورنس، فلاح، سماجی ••••• مت اور خیراتی ادارے قائم کیے ہیں، جو بے روزگاری کے دنوں میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ کیا ہم نے کبھی ہر روز کوہا ••••• ملنے ••••• خُدا کا شکر ادا کیا ہے؟

## خُدا کے : بتی تحفے

ہمیں خُدا کی طرف سے : بتی تحفے بھی ملے ہیں، ہماوہ : بتی پہلو پیار اور دوسروں سے وابستگی سے پھلتا پھولتا ہے۔ ہم میں سے ہوا ••••• کے والدین، بھائی، بہنیں، دادا، داوی •••••، •••••، چچی ••••• ہمائے ہیں، جو ہمیں بچپن میں پیار کرتے ہیں۔ کچھ بچوں کو بچپن میں زیادہ پیار ملتا ہے اور کچھ کو کم۔ لیکن تقریباً ہر شخص کی زندگی میں کوئی نہ کوئی ایسا ••••• ضرور ہوہے جس کے لیے ہم خُدا کا شکر ادا کر سکیں۔ ہمیں شوی ••••• حیات، د ••••• ••••• محبوب سے پیار ملتا ہے۔ ہمارے تعلقات خا ••••• ان میں، ہمایوں میں، کلام ••••• کھیل کے ساتھیوں سے : عبادت کی جگہ ••••• لوگوں سے ہوتے ہیں ••••• ان

تعلقات سے پہنچتا ہے۔ ہم دوستی کا رجحان و ° ہیں و ا ° ہم سوچیں کہ ہم نے خیال و ° والے کتنے لوگوں سے تعلقات جوڑے ہیں تو ہم اُن ° کو بھی خُدا کے شکرانے کے صندوق میں شامل کرو ° ہیں۔ ہم اُن تعلقات کے لیے جو ہمیں پیار دیتے ہیں، خُدا کا شکر ادا کرو ° ہیں۔

## خُدا کے روحانی تحفے

ہمیں خُدا کی طرف سے رُوحانی تحفے بھی ملتے ہیں۔ ان تحفوں میں خُدا کے لیے ہماری رُوح کی تپ بھی شامل ہے۔ بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ خُدا نے اُنھیں بھلا دیے ہیں۔ وہ خُدا کو اپنی زندگی میں محسوس نہیں کرتے۔ کچھ لوگ خُدا کے وجود سے انکار کرتے ہیں۔ کیوں؟ کیوں ° ° ہم و ° و ° و ° اپنی پوری توجہ مرکوز کرتے ہیں تو ہمیں پتہ نہیں چلتا کہ ہمارے رُوحانی تحفے کیوں سے ہماری طرف کیا آ رہا ہے۔ ہمارا رُخ صرف ایں ° سمت میں ہوتا ہے۔

رُوحانی طور پہ ہم ° ° ہی رحمت ہے۔ ہماری رُوح خُدا کا ° ° ہے۔ ہم میں سے ہر ° ° کے ° ° رُخ کو ° ° نے کا راستہ موجود ہے۔ خُدا جو ہمارے ° ° میں موجود ہے۔ اُس کی تلاش میں کچھ لوگ عبادت کے مقام پہ جانے اور الہامی کتابیں پڑھنے کی حد ° ° خود کو محدود کر ° ° ہیں۔ اُن کے لیے یہ خُدا سے تعلق کا آغاز ہے۔ بیرونی مذہبی عبادتیں کچھ وقت مہیا کرتی ہیں جن میں لوگ خُدا کے متعلق سوچتے، خُدا کی حمد و ثنا ° ° پڑھتے اور عبادت کرتے ہیں۔ یہ چیزیں ہماری توجہ خُدا کی طرف مرکوز کرتی ہیں۔ ہماری رُوح کو خُدا کا ° ° راہ ° ° مشاہدہ کرنے کے لیے بیرونی عبادت سے کچھ ° ° کر چاہیے۔ ہمارے ° ° راہ ° ° ایسا ہے جو خُدا کو جاننا چاہتا ہے اور وہ خُدا کے متعلق الہامی کتابیں پڑھ کر ° ° بیرونی طور پہ خُدا کی عبادت کرنے سے خوش نہیں ہے۔ ° ° ہمارے ° ° رُوحانی بیداری آتی ہے تو ہم خُدا کی تلاش کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔

ہم خُدا کے نور کا ذاتی مشاہدہ : تجربہ : پنے کے لیے کوشش شروع کرتے ہیں۔ ہم خُدا کی تلاش شروع کر دیتے ہیں اور اس وقت : چین سے نہیں : : : ہم خُدا کو : نہیں : : پھر ہم ووی خوبصورتیوں سے مطمئن نہیں ہوتے۔ ہم کوئی ہمیشہ رہنے والی چیز : چاہتے ہیں۔

خُدا : مہربان ہے۔ وہ مُرشدانِ کامل کے ذریعے کام کر رہا ہے۔ مُرشدانِ کامل خُدا کی سلطنت میں واپسی کا راستہ بتاتے ہیں۔ مُرشدِ کامل زمین پہ گھوم کر متلاشیانِ حق کو خُدا : : واپسی کا راستہ دکھانے کے لیے آئے ہیں۔ مُرشدِ کامل : : : : ہاؤس کی طرح ہوتے ہیں جو اپنی روشنی کے ذریعے ہمارے گمشدہ بحری جہاز کو محفوظ بندرگاہ : پہنچانے کا طرہ : بتاتے ہیں و : ہمیں : ہیرا دکھائی دے اور سمندر میں دُھند ہو، ہمیں : : ہاؤس دکھائی نہیں دیتا : : ہمیں طوفان کا خطرہ ہو، ہم ہر سمت : میں دوڑاتے ہیں کہ : : ہاؤس کی رہنمائی کرنے والی روشنی دیکھ سکیں۔ وہ لمحہ ہماری رُوحانی بیداری کا ہو رہا ہے : : ہم محسوس کریں کہ ہم اتنے بہادر نہیں کہ زندگی کے سمندری طوفان کا تنہا مقابلہ کر سکیں گے اور مدد کی ضرورت محسوس کریں۔ ہم نہیں جا : کہ خُدا کو کیسے : : : خُدا : : رسائی کیسے حاصل کریں۔ مُرشد : : : کیٹالسٹ (catalyst) ہیں جو ہمیں روشنی اور آواز : بیعت کے ذریعے خُدا سے جوڑ دیتے ہیں اور مراقبہ کا طرہ : سکھاتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے ہماری رُوح اس رُوحانی دھارے : سفر کرتے ہوئے اپنے اصل منبع کی طرف سفر کرتی ہے۔

بہت سی وجوہات ہیں جن کے لیے ہمیں خُدا کے رُوحانی تحفوں : شکر : او ہوہ چاہیے و : ہمارے : : خُدا کو : پنے کی رُوحانی بیداری پیدا ہو چکی ہے تو یہ خُدا کی طرف سے : : تحفہ ہے اور اپنے گھر کی طرف واپسی کے لیے پہلا قدم ہے و : ہم کسی رُوحانی کامل ہستی (مرشدِ کامل) سے مل چکے ہیں جو ہمیں روشنی اور آواز کے ساتھ جوڑ سکے تو ہمیں خُدا کا شکر : او ہوہ چاہیے و : مُرشدِ کامل سے ہمیں بیعت کی نعمت مل گئی



ہے تو یہ ایسا تھنہ ہے جس کے لیے ہمیں شکر ادا کرنا چاہیے۔

۱۰۔ مُرشدِ کامل کو تلاش کرنا بہت ہی آسان ہے۔ مُرشدِ کامل کا مریہ ہونے کے بہت سے فائدے ہیں۔ پہلا فائدہ یہ ہے کہ وہ ہمیں بیعت کے ذریعے، اس دھارے سے جوڑ دیتے ہیں جس کے ذریعے ہم نور کو دیکھ اور صدائے آسمانی سُن سکتے ہیں۔ مُوَشِدِ پاک رُوحانی و دُور میں ہمارے ساتھ: طبعی رہنما کی طرح ہوتے ہیں یہاں تک کہ ہماری رُوح حفاظت سے شعورِ کل کی وُجُہ میں پہنچ جاتی ہے۔ مُوَشِدِ پاک ہمارے دوست اور ساتھی ہیں، جو ہمارے مسائل و مشکلات میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ وہ ہمارے اعمال اپنے ذمہ لے لیتے ہیں۔ جو ہم نے اپنی پچھلی زندگیوں میں کیے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ اعمال وہ طاقتیں ہیں جو ہماری رُوح کو پُختی دیتیں و دُور میں کسی جسم میں واپس لانے کا۔ یہ باتیں یہ کہ ہم اپنے تمام اچھے اعمال کا پھل چاہیں اور اپنے بُرے اعمال کی سزا نہ مانیں۔ ہم اس چکر سے نہیں بچ سکتے۔ یہ کہ یہ اعمال صفر نہ ہوں۔ ہم ہر لمحہ سوچتے، بولتے اور عمل کرتے ہیں، اس لیے یہ تقریباً ممکن دکھائی دیتا ہے کہ کبھی ہمارے اعمال صفر ہو سکیں۔ یوں ہم برہمرو میں آتے رہتے ہیں۔

مُوَشِدِ پاک بیعت کے وقت ہمارے ماضی کے اعمال اپنے ذمہ لے لیتے ہیں، اس لیے ہمارے پس صرف وہی اعمال بچتے ہیں جو ہمیں اس زندگی میں بھگتنے ہیں۔ جو لوگ بیعت ہو چکے ہیں وہ اپنے اعمال کا بوجھ مُوَشِدِ پاک کے ہاتھوں میں دے دیتے ہیں۔ ہمارا کام اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ ہم اپنی زندگی کے باقی ماہ سالوں میں نئے اعمال کا اضافہ نہیں کریں گے کہ جو یہ زندگی ختم ہو، ہم وا خوشی اور رُوحانی مسرت کی وُجُہ میں پہنچ جاؤں۔ جو موت اور تکالیف سے کہیں آگے ہے۔

۱۰۔ ہم روزانہ مراقبہ کریں، اخلاقی خوبیاں اپنائیں، سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا استعمال کریں، الکحل اور روغن و ادویات سے پرہیز کریں، بے لوث خدمت کریں، خدا اور اپنے ساتھی جانوروں سے پیار کریں، سنگ میں نشوونما کریں، تو ہم اپنے



اعمال میں حزیہ اضافہ نہیں کریں گے۔

• زہنگی، اپنی مادی اور جسمانی ضروریات پوری کرنے سے کچھ بہہ کر اہمیت رتہ ہے۔ زہنگی کے اور پہلوؤں کے حوالے سے بھی ہمیں خُدا کا شکر ادا کرنے کی ضرورت ہے۔ بہت سے لوگ خُدا سے اپنا تعلق جانے بغیر ہی پیدا ہوتے اور مر جاتے ہیں۔ ماضی کے کچھ ہر گانِ کامل نے فرمایا ہے کہ وہ • نون اور جانوروں کے مابین فرق صرف یہ ہے کہ وہ • ن اپنے آپ کو حقیقی رُوپ میں جان سکتا ہے۔

• ۱۰ • آدمی خُدا کے پُرسے اور خُدا نے اُسے بتایا کہ وہ خوش قسمت تھا کہ اُسے • ۱۰ • ننی جسم • کیا یہ • اُس نے خُدا سے پوچھا • • ن کیوں افضل ہیں؟“  
خُدا نے فرمایا، ”زمین پر نگاہ ڈالو، تمہیں پتہ چلے گا کہ وہ • ن کو کیا چیز افضل بناتی ہے۔“  
خُدا نے • • سے پہلے اس شخص کو حشراتِ دکھائے۔

”ان حشرات کو دیکھو“ • ۱۰ نے کہا، ”غور کرو کہ چیوئے • ۱۰، کیڑے اور رینگنے والی تمام مخلوقات، ان • • کا سر نیچے زمین کی طرف ہے حتیٰ کہ شہد کی مکھیاں اور مچھر بھی نیچے کی طرف سر جھکا کر اڑتے ہیں۔“

اُس شخص نے کہا، ”ہاں میں دیکھ سکتا ہوں۔“  
• ۱۰ نے کہا، ”اب رینگنے والے جانوروں کو دیکھو۔ سنا • ۱۰ اور چھپکلیاں اپنے سر نیچے زمین کی طرف جھکا کر روتے رہتے ہیں۔“

اس کے بعد خُدا نے آدمی کو پُرسے دکھائے اور کہا، ”آ • ۱۰ چہ پُرسے ہو میں اڑتے ہیں، لیکن اُن کے سر ہمیشہ نیچے زمین کی طرف ہوتے ہیں۔ تم کسی بھی پُرسے کو سواوپ کی طرف اُٹھا کر اڑتے ہوئے نہیں دیکھو، کیا کہیں پُرسے کو سواوپ کی طرف اُٹھا کر اڑتے دیکھا ہے؟“

اُس نے کہا، ”یہ بات ٹھیک ہے۔ وہ • ۱۰ اپنی چونچیں نیچے زمین کی طرف کر کے اڑتی ہیں۔“

خُدا نے کہا، ”اب تم جانوروں کی طرف دیکھو، وہ اپنے سر ۰ ۰ چارہ نگوں پہ چلتے ہیں۔“

آدمی نے کہا، ”کہ پھر کیا چیو ۰ ۰ نون کو ان ۰ ۰ سے مختلف بناتی ہے“  
خُدا نے کہا، ”ن ۰ ۰ وہ واحد مخلوق ہے جو اُوپ کی طرف دیکھ سکتی ہے۔ صرف  
۰ ۰ ن ہی ہیں، جو اپنی ۰ کو ۰ ۰ سے ہٹا کرہ اوپ ۰ روحانی ۰ ۰ میں دیکھ ۰ ۰ ہیں۔“  
۰ ۰ نون کو خُدا نے ۰ ۰ خاص صلاہ ۰ ۰ سے نوازا ہے، جس کے ذریعے ہم  
روحانی علم حاصل کرو ۰ ۰ ہیں۔ یہ موقع ہر ۰ ۰ کو دیہ جاہ ہے، لیکن صرف چند لوگ ہی  
اس سے فائدہ اُٹھاتے ہیں۔

خُدا اس اُمید پمیں سسل پیغامات بھیجتا رہتا ہے کہ ہمیں واپس بلا سکے۔ خُدا مُرشدِ  
کامل، صوفی اور ولی اللہ زمین پہ بھیجتا ہے کہ وہ ۰ ۰ نون میں اپنے اصلی گھر واپس جانے  
کی خواہش پیدا کریں۔ کچھ لوگ اپنی جسمانی ۰ ۰ بتی اور ذہنی ضروریات کا خیال و ۰ ۰ میں  
مصرف رہتے ہیں، لیکن کچھ لوگ اپنی زندگی کے متعلق سوالات شروع کرتے ہیں اور زندگی  
اور موت کا مقصد جاننا چاہتے ہیں؟ ۰ ۰ ان سوالوں کے جواب ۰ ۰ نے کی سچی خواہش پیدا  
ہوتی ہے تو خُدا کوئی ذریعہ بناہ ہے، جو رُوح کو جواب جاننے میں مدد دیتی ہے۔  
۰ ۰ ا ۰ ۰ ہم نے کبھی اس ۰ ۰ رے میں سوال پوچھا ہو کہ ہم کون ہیں؟ کیا خُدا ہے؟ اور  
۰ ۰ زندگی کا مقصد کیا ہے؟ تو ہمیں خُدا کا شکر ۰ ۰ او ہوہ چاہیے و ا ۰ ۰ خُدا نے ہمیں کس زندگی  
مُرشدِ کامل کے قدموں میں پہنچا دیہ ہے تو ہمیں شکرانہ ادا کرہ چاہیے۔ ا ۰ ۰ مرتبہ ۰ ۰  
ہم مُرشدِ کامل کے حفاظتی حصار میں آ جاتے ہیں تو ہمارے ۰ ۰ یقینی ہے۔

### تحفوں کا استعمال کر کے شکر ادا کریں

خُدا کے معجزانہ پیار کے لیے ہم کس طرح شکر ادا کو ۰ ۰ ہیں۔ ایسے تین طرہ ۰  
ہیں جن کے ذریعے ہم شکر ادا کو ۰ ۰ ہیں۔

۱۰۔ طرہ • خُدا کے • کردہ حیران کن تحفوں کو استعمال کرہ ہے۔ تحفہ کلافاۓ  
تبھی ہوگا، • ہم اسے استعمال میں لا • تحفہ وصول کرنے کے بعد اسے نہ کھولنے  
سے کیا فائدہ حاصل ہوگا؟ بیعت ۱۰۔ تحفہ ہے۔ ہم اسے بغیر کھولے المامی دراز میں  
رکھنا پسند نہیں کرتے۔ روزانہ مراقبہ کرنے سے ہماری رُوح دوبارہ خُدا سے مل سکتی  
ہے۔ ہم وہ واحد مخلوق ہیں جو ۱۰ مرتبہ بیعت ہو جانے کے بعد اپنے آپ کو رُوح کے  
طور پہ جان سکتی ہے اور اسے خُدا کے • وہ کے طور پہ پہچان سکتی ہے۔ آئیے اس تحفہ کا  
استعمال کم از کم روزانہ اڑھائی گھنٹے مراقبہ سے کریں۔ اس طرہ • سے ہم مُشدِک کی  
طرف سے دیئے گئے قیمتی تحفے کلافاۓ اُٹھا • گے اور تیزی سے اپنے اصلی گھر کی  
طرف سفر کریں گے۔

اگلی مرتبہ • دو فرشتے • نوں کی دُعا • جمع کرنے کے لیے بھیجے جا • تو ہم  
شکرانے کی دُعا • جمع کرنے والے فرشتے کو مایوس نہ کریں۔ آئیے ہم ان لوگوں میں  
شامل ہوں جو تحائف کے لیے شکرہ اری ہیں۔ ہم • ان کی صورت میں پیدائش پہ خُدا کا  
شکر ادا کریں۔ اپنی صحت کے لیے خُدا کا شکر ادا کریں۔ اپنی خوراک، لباس اور گھر کے  
لیے خُدا کا شکر ادا کریں۔ اپنے خاۓۓ ان اور اپنی تعلیم اور اپنے کام کے لیے خُدا کا شکر  
ادا کریں۔ جو لوگ زہ • مُشدِک کے قدموں میں پہنچ چکے ہیں انہیں خُدا کا شکر ادا کرہ  
چاہیے، جس نے ہمیں کسی ایسے • • پہنچا دیہ جو ہمیں واپس اصلی گھر لے جاسکتا  
ہے، لیکن صرف لفظوں سے خُدا کا شکر ادا نہیں کرہ چاہیے۔ ہمیں اپنے اعمال کے  
ذریعے خُدا کا شکر ادا کرہ چاہیے۔ خُدا کے • • پندیہ عمل وہ ہے جو ہم رُوحہ •  
کے راستے پہ کرتے ہیں۔ ہم روزانہ مراقبہ کے ذریعے ایسا کرہ • ہیں۔ ہم عدم تشدد،  
سچائی، پاکیزگی، • • بے لوث • مت اور سبزی خوری کو اپنا کراخلاقی خوبیوں والی  
زہ • اری کر ایسا کرہ • ہیں۔ ہم • سنگ میں شامل ہو کر مزید اپنی مدد کرہ •  
ہیں۔ اس طرہ • سے ہم اپنی زہ • گی کو ادنیٰ مخلوقات سے الگ کرہ • ہیں۔

ہماری رُوحوں میں تمام کائنات کے اُفانے پائے جاتے ہیں۔ ہمیں خُدا کا مشاہدہ کرنے کے لیے اپنے بطن کی طرف مُڑنے کی ضرورت ہے۔ ہمارے اندر اس ماڈی وُ کے مقابلے میں کہیں زیادہ حیران کن اور چمکدار روشنیاں چکی جاتی ہیں۔ وُ کی عظیم موسیقی کے مقابلے میں کئی زیادہ خوبصورتی اور مسرت۔ کرنے والی رُوحانی موسیقی ہمارے اندر موجود ہے۔ اس وُ کی پسندیدہ موسیقی کے مقابلے میں اندر کی موسیقی اور اس کے دلکش سُروں کی ہم آہنگی زیادہ پُر لطف ہے۔ بطنی روشنی اور آواز پیار کی کوہکھیرتے ہیں، جو ہمیں ہمارے تصور سے کہیں زیادہ خوشی سے بھر دیتے ہیں۔ ہم پورا سال اس سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ روشنی اور آواز کا تحفہ مزہ اور سدا بہار ہے جو ہمیں ہمیشہ تسکین دیتا ہے۔ خُدا کا شکر ادا کرنے کا پہلا طرہ یہی ہے کہ آواز اور روشنی کے تحفے کو مُراقبہ کے ذریعے کھولا جائے۔

## خُدا کی مخلوق کی ممت کر کے خُدا کا شکر ادا کریں

خُدا کی کردہ نعمتوں پہ اُس کا شکر ادا کرنے کا دوسرا طرہ خُدا کے پیار کو دوسروں میں بٹا ہے۔ ہم اپنا پیار اور روشنی دوسروں میں بٹا رہے ہیں۔ ہم اپنے دل سے مت، تعصب اور بغض کو مٹا رہے ہیں۔ ہم خُدا کی مخلوق کو اپنے دل میں جگہ دے رہے ہیں۔ ہم پیار کرتے ہیں ہم دوسروں کو دیتے ہوئے ہیں، آئیے ہم اپنے دروازے سے کسی ضرورت مند کو خالی ہاتھ نہ موڑیں۔ آئیے ہم اپنے بھائیوں، بہنوں، بیٹوں، بیٹیوں اور ماں باپ کو تسلیم کریں۔

بَیبل میں حضرت عیسیٰ کے ذریعہ دی گئی روایہ موجود ہے جو دوسروں کو دینے والے کی اہمیت کو بُجھا کرتی ہے۔ اس روایہ میں حضرت عیسیٰ بیان کرتے ہیں کہ مستقبل میں خُدا وُ میں آئے گا اور اِیہ تخت پہ بیٹھے گا۔ پھر خُدا وُ نوں کو دو وُ وہوں میں تقسیم کرے گا۔ حضرت عیسیٰ نے ان دونوں کو وُہوں کے نوں کو بکریوں







کی اجازت دے گا۔

یہ سبق آموز مثال ہے۔ حقیقت کو بیان کرتی ہے اور خُدا کی ۔ میں دوسروں میں ۔ اور دوسروں کا خیال ۔ کی اہمیت لُجَا کرتی ہے۔ ہم چاہیں کہ خُدا کی ۔ میں بھیڑوں اور بکریوں کے درمیان کوئی فرق نہیں اور یہاں ۔ سبق آموز کہانی ہے۔ ہم چاہیں کہ خُدا اپنی تمام مخلوقات سے یکساں پیلہ کر رہا ہے، لیکن حضرت عیسیٰ کا بھیڑوں اور بکریوں کا استعارہ استعمال کرنے کا مقصد دوسروں کی ۔ مت کرنے اور نہ کرنے والوں کے مابین فرق بیان کر رہا تھا۔ یہ کہانی واضح کرتی ہے کہ کس طرح بہت سے لوگ کہتے ہیں کہ وہ خُدا کی ۔ مت کر رہے ہیں۔ ۔ انھیں ساتھی لوگوں کی مدد کے لیے کہا جاتا ہے، وہ انکار کر دیتے ہیں۔ اس کہانی میں دیئے گئے پیغام کا مقصد یہ ہے کہ خُدا کی ۔ میں ۔ ہم دوسروں کی ۔ مت کرتے ہیں، تو وہ خُدا کی بہترین ۔ مت ہے۔ ۔ ہم اپنے اُرُو حانی بصیرت پیدا کر رہے ہیں، تو ہم تمام مخلوقات میں خُدا کے نُور کو دیکھتے ہیں۔ ہم ۔ سے پیار کرتے ہیں۔ ہم مختلف مذاہب، عقیدے، ممالک، ثقافت کے لوگوں کے مابین ادنیٰ اور اعلیٰ کا فرق نہیں دیکھتے۔ ہم تعلیم یافتہ اور غیر تعلیم یافتہ میں کوئی فرق نہیں کرتے، ہم امیر اور غویہ ۔ میں فرق نہیں کرتے۔ بھلا کیوں؟ کیونکہ ہم ۔ میں خُدا کا نُور دیکھتے ہیں۔ ہم ۔ کو خُدا کے ۔ کُنبد کے افراد کے طور پر دیکھتے ہیں۔ اس لیے ۔ کوئی ہمیں مدد کے لیے کہتا ہے، ہم محسوس کرتے ہیں کہ اُس شخص میں موجود خُدا مدد کے لیے کہہ رہا ہے، ہم خُدا سے پیار کے ۔ اُس شخص کی مدد کر رہے ہیں۔

بے لوث ۔ مت ہماری رُو حانی ترقی کا ۔ ہے۔ رُو حانی احتساب کی ڈاڑھی میں بے لوث ۔ مت کے دو کالم دیئے گئے ہیں۔ ۔ کالم بے لوث ۔ مت میں ۔ ارے گئے وقت کو درج کرنے کے لیے ہے اور دوسرا بے لوث ۔ مت میں اپنی ۔ کامیوں کو درج کرنے کے لیے ہے۔ ۔ کامی ۔ کوہ ہی کا مطلب ہے کہ ہم مدد

کرنے کے قابل تھے لیکن ہم نے مدد و ممت نہیں کی۔

ذرا سوچیں کہ کتنی مرتبہ دوسروں کو ہماری مدد کی ضرورت تھی۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص بھوکا، پیاسا، غویہ یا بیمار ہو اور ہم نے کہا ہو کہ ہم بہت مصروفیت کے بہ مدد ممت نہیں کرو۔ ممت کے بہت سے مواقع ہیں۔ آئیے ہم ان مواقع سے فائدہ اٹھاؤ۔ ہم بے لوث ممت سے فائدہ اٹھاؤ ہیں کہ وہ ہم مراقبہ کے لیے بیٹھیں تو ہمیں عظیم روحانی ترقی مل سکے۔ بے لوث ممت سے جو روحانی فائدہ حاصل ہوتا ہے، وہ مراقبہ سے حاصل ہونے والے فائدے کے برابر ہے۔ ہمیں ایہ تحویہ ملتی ہے جو مراقبہ میں تیزی کے لیے فائدہ مند ہے۔ وہ لوگ خوش قسمت ہیں، جو ہر کام کو خدا کی ممت سمجھ کر سر دے دیتے ہیں۔

ہم ممت کرتے ہیں، ہمیں اس بات کو یقینی بنا چاہیے کہ یہ بے لوث ممت ہوگی۔ بے لوث ممت میں ہم کہتے ہیں، ”اے خدا! میں تیرا خادم ہوں، جو کچھ تو چاہتا ہے، میرے ہاتھوں کو اپنے کام کے لیے استعمال کر سکتا ہے۔“ ہم اپنے آپ کو بغیر کسی ذاتی فائدہ کے کام کے قابل بناتے ہیں۔ خدا کا شکر عبادہ کی کے ساتھ یہ قبول کرنے میں ہے کہ ہماری نیکی اور خوبی خدا کی وجہ سے ہے جس نے ہمیں پیدا کیا، کیو مخلوق کے بغیر ہمارا کوئی وجود نہیں۔

خدا کو تسلیم کر کے شکر : اور ہو

شکرا ادا کرنے کا تیسرا طرہ خدا کے وجود کو ماننے میں ہے مثلاً ہم سوچتے ہوں کہ سائنس اور روح ۔ دوا لگ الگ چیزیں ہیں، لیکن عظیم سائنس دانوں نے بھی خدا کو خالق تسلیم کیا ہے۔

سیمو مورس جوائیہ پروفیسر تھے جنہوں نے ٹیلی فون دیکھا، اُن کی زندگی کا واقعہ ہے۔ وہ یونیورسٹی میں اپنے کمرے میں بیٹھ کر تجربہ کرتے تھے۔ وہ

کہتے ہیں کہ بعض اوقات مجھے پتہ نہیں چلتا تھا کہ تجربے میں آگے کیا کرہ ہے۔ اُس وقت وہ مزید بصیرت کے لیے دُعا کرتے۔ وہ دُعا کرتے تو اُنھیں امر سے رہنمائی ملتی کہ آگے کیا تجربہ کیا جائے، نتیجے کے طور پر اُن کی ٹیلی آف کی د کا میاب ہوئی۔ بعد میں اُنھوں نے پوری د کا سفر کیا اور اپنے تجربہ پر داد حاصل کی۔ ڈاکٹر مورس کہا کرتے تھے ”وہ مجھے یورپ اور امریکہ کی طرف سے ٹیلی آف کی د کا د پر عزت دی جاتی ہے تو میں اپنے آپ کو اس عزت کا مستحق نہیں سمجھتا“ وہ کہا کرتے تھے ”میں نے اہم فیضیاتی آلہ بنایا ہے، اس لیے نہیں کہ میں دوسرے د نوں سے بہت عظیم ہوں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ خدا اس کے لیے بناہ چاہتا تھا اور کسی شخص کے ذریعے یہ انکشاف کرہ چاہتا تھا اور اُس نے اپنی خوشی سے یہ انکشاف میرے ذریعے کیا۔“

ہمیں یہ بات سمجھنی چاہیے کہ وہ ڈاکٹر سیمو مورس نے ٹیلی آف کے ذریعے پہلا پیغام بھیجا تو اُس کے الفاظ کا مطلب تھا ”خدا نے کیا چیز بنائی ہے!“

اُس شخص کی عبادتی دیکھیں جس نے تاریخ کی اہم عظیم د کی، وہ تمام ہم اور شہرت جو اُنھیں ٹیلی آف کی د کا د سے ملی، وہ جاہ تھا کہ اُس کی تکمیل خدا کی رحمت کے بہ ہوئی ہے و اہم عظیم د نوں کی عبادتی سے اپنا مقابلا کرہ چاہیں، تو کس طرح د ف کر سکیں گے؟ ہم اہم تصویر بناتے ہیں، گیت لکھتے ہیں، نئی کھانے کی ترکیب بناتے ہیں، الماری تیار کرتے ہیں یہ لکھتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ ہم بہت عظیم ہیں و اہم عبادتی اور شکرانے کا طرہ اپنا، تو ہم خدا کا شکر ادا کریں گے کہ خدا نے اس کام کی تکمیل کے لیے ہمیں چنا۔

اہم اپنے فانی جسم، اپنے خوبصورت چہرے، اپنی طاقت، اپنی قوت وادہ، اپنی بہادری، پھرتی اور اچھی صحت پر فخر کرتے ہیں تو آئیے خدا کا شکر ادا کریں و اہم خدا ہمیں پیدا کرہ تو ہمارا یہ جسم و ہوتہ۔

اہم اپنی ذہنی اور شعوری قابلیت پر، اپنے اسکول کے اعزاز اور اسعاد پر، اپنے



اعلیٰ نمبرات پہ، اپنی حاصل شدہ تعلیم پہ، زکرتے ہیں تو ہم شعوری تحفے کے لیے ۱۰۰ کا شکر ادا کریں۔

۱۰ ہمیں اپنی صلاہ ۷۷۷ پہ فخر ہے۔ خواہ ہم نے کوئی پینٹنگ بنائی ہو، کوئی مجسمہ، کوئی ڈرامہ، گیت لکھا ہو، شاعری، کتابیں لکھی ہوں، گھر سجا، ہو، کوئی لباس کا ڈیزائن تیار کیا ہو، فن تعمیر کا کوئی عجوبہ بنایا ہو تو پھر آئیے خدا کا اس تخلیقی صلاہ ۷۷۷ سے نوازنے کا شکر ادا کریں۔ کیونکہ خدا کے بغیر ہمارا تخلیقی دماغ نہیں ہو سکتا۔

۱۰ ہم معاشی طور پر مستحکم ہیں اور ۷۷۷۔ زمت ۷۷۷ ذریعہ معاش ۷۷۷ ہیں، قیمتی اثاثہ، اچھا گھر اور عیش و تنگ زندگی بسر کرتے ہیں تو آئیے خدا کا شکر ادا کریں۔ ہمیں اپنے خاندان اور دوستوں کے لیے بھی خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے۔

ہمیں اپنی روح کی تخلیق ۷۷۷ خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے کیونکہ اس کے بغیر ہمارا کوئی وجود نہیں۔ خدا نے اپنے ۷۷۷ کو پیدا کر کے ہمیں جو ۷۷۷ میں رکھا ہوا ہے اور یہی ہمارے پورے وجود کا مقصد ہے۔ ہم اپنا وجود جسم اور دماغ کو مان ۷۷۷ ہیں لیکن جو ان دونوں میں جان ڈالتی ہے وہ روح ہے ۷۷۷۔ خدا نے روحیں پیدا نہ کی ہوتیں تو مادے کو جس سے ہمارا جسم اور دماغ بنا ہے زندگی بخشنے والی طاقت نہ ہوتی۔ جسم کو چیر پھاڑ کر ۷۷۷ سے چھوٹے ذرے ۷۷۷ تجربہ کریں تو ہمیں پتہ چلے گا ہم مادی ایٹموں کا مجموعہ ہیں، جن سے مل کر یہ ۷۷۷ فی جسم بنا ہے۔ دماغ کا تجزیہ کریں تو یہ ایٹموں کا مجموعہ ہے، جس سے دماغی سیل ۷۷۷ بنے ہیں۔ یہ ۷۷۷ مادہ سے بنا ہے۔ سائنس دانوں نے اب دریافت کیا ہے کہ اس مادے کے اتھو تھوئی ۷۷۷ پئی جاتی ہے ۷۷۷ ایٹموں کو محزیہ ۷۷۷ توڑا جائے تو یہ جو ۷۷۷ کرتی ہوئی تھو تھوئی کے پیکٹ ہیں، جس میں روشنی اور آواز کی لہریں شامل ہیں۔ سائنس دانوں نے ایٹموں سے آنے والی آواز سنی ہے۔ ۷۷۷ مادہ کو طاقت ۷۷۷ زندگی روح سے ملتی ہے اور اس کے لیے ہمیں خدا کا شکر ادا کرنے کی ضرورت ہے۔

۷۷۷ درشن سنگھ جی مہاراج اس شعر میں صاف طور پہ کہا ہے:

۔ ۔ ۔ مجھے لازم ہے شکر کا سجدہ

کہ میرے دو ۔ ۔ کا احساں ہے زندگی میری

ہماری زندگی کا ہر لمحہ خدا کی رحمت کی وجہ سے ہے۔ عا۔ ہی کا مطلب ہے کہ ہم سمجھیں کہ خدا نے ہمیں پیدا کیا ہے۔

ہم : طنی روشنی اور آواز : شکر ادا کر کے، خدا کی مخلوقات کی : مت کر کے اور عا۔ ہی کے ساتھ خدا کے وجود کو تسلیم کر کے خدا کے تئیں اپنی فرض شناسی دکھا : ہیں۔

### ذاتی غور و فکر

جو تحفے آپ نے جسمانی، شعوری، : : : : : اور روحانی طور پر حاصل کیے ہیں، اُن کی : : : : : بنائیے۔ : : ہفتہ ان تحفوں کے لیے من ہی من میں شکر ادا کیجیے۔ اپنی روزمرہ زندگی اور سلوک میں آئی تبو : کو درج کیجیے۔





## رُوحانی ترقی کے تئیں عزم

جو چیز چمپئن اور فا۔۔ کوہ کامیاب لوگوں سے الگ کرتی ہے وہ اُن کا عزم ہے۔ ہر شخص کو پیوا۔ طور پہ اپنی منزل کو پہنچنے کی صلاحیت اور قابلیت سے نوازا گیا ہے۔ جن اختیارات کا ہم انتخاب کرتے ہیں وہ کامیاب لوگوں کو اُن لوگوں سے الگ کرتے ہیں جو کام رہے ہیں۔

کھیلوں کے میدان میں کچھ کھلاؤ بی۔ سکٹ۔ بل، گولف اور فٹ۔ بل کے ہیرو بنے ہیں۔۔ کامیابی کے متعلق پوچھا جا رہا ہے تو فا۔ اسے اپنی سخت محنت کا ثمرہ قرار دیتے ہیں۔ ہو سکتا ہے دوسرے لوگ پیکٹس نہ کریں، لیکن فا۔ اپنے آپ کو بہتر کرنے کے لیے اپنے کام میں لگن رہتے ہیں۔

جو لوگ طب، تعلیم، ٹیکنالوجی یا سائنس میں ماہر بن چاہتے ہیں، وہ رات دیتے۔ مطالعہ کرتے ہیں۔

رُوحہ۔ کے میدان میں کامیابی کے اصول کوئی مختلف نہیں ہیں۔ رُوحہ۔ کی منزل اپنی رُوح کا خدا سے وصال ہے۔ اس منزل کو پہنچنے کا طرہ۔ مراقبہ ہے۔ ہم اپنے عزم کا جائزہ لے رہے ہیں؟

مراقبہ کے متعلق گفتگو کرنے سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوگا۔ پانچ منٹ یہاں اور

• پنچ منٹ وہاں مُراقبہ کرنے سے ہم اپنی منزل پہنچیں گے۔ اس زندگی میں ہمارے  
'X' سال بتی رہتے ہیں۔ اس زندگی میں زیادہ سے زیادہ ترقی کرنے کے لیے مُرشد  
• پاک نے کم از کم اڑھائی گھنٹے روزانہ مُراقبہ میں وقت دینے کا حکم دیا ہے۔ آج ہم آج  
اڑھائی گھنٹے مُراقبہ نہیں کرتے، تو کیا اس کی کو اگلے دن پورا کر سکیں گے؟

• ہم اسکول جاتے ہیں، ہمیں ہوم ورک دیا جاتا ہے۔ آج ہم یہ دیکھیں کہ ہوم  
ورک نہ کریں تو ہمیں کم نمبر ملیں گے ورنہ اس کی کو پورا کر دے گا۔ ہمیں ہر حال میں  
اپنا کام پورا کرنا ہے۔ رُوحہ • میں کوئی ہمارے مرچ • بیٹک لے کر نہیں کھڑا ہوں،  
لیکن زندگی کے اختتام پہ ہمیں جاننا چاہیے کہ ہم نے کتنی ترقی کی ہے؟ کیا ہم نے اپنی  
منزل کو پہنچا ہے؟ آج نہیں، تو پھر ابھی ہمیں مزید کام کرنا ہے۔

یہاں • حقیقت ہے کہ خدا میں طاقت ہے کہ وہ پلک • پ • میں ہماری رُوح کو واپس  
لے جاسکتا ہے، لیکن قدرت کا • اس طرح نہیں ہوتا • اس • میں رہتے ہوئے  
ہمیں اپنا ضروری کام کرنا ہے۔ خدا نے ہمیں • لمبی رسی دے رکھی ہے اور ہم  
اختیارات کو منتخب کرنے کے لیے تقریباً 25 فیصد آزاد ہیں۔ ہماری موجودہ زندگی ماضی  
کے خیالات اور قول و فعل پہ منحصر ہے، جس کے لیے ہمیں • تو • ملتا ہے • پھر سزا  
بھگتنی پڑتی ہے۔ ہماری زندگی کا تقریباً 75 فیصد حصہ طے شدہ ہے، جو ہمارے پچھلے  
اعمال پہ منحصر ہے، اس کے علاوہ ہم مرضی سے کام کرنے کے لیے آزاد ہیں۔

جو لوگ خدا سے جڑ چکے ہیں، اپنی مرضی سے اس اختیار کو صحیح استعمال کرتے ہیں۔  
ایسے لوگوں کو ہم صوفی، مُرشدِ کامل، خدا رسیدہ ہستی اور رُوحانی شخصیت کے طور پہ جانتے ہیں۔  
وہ ضرورت کے مطابق کام کرتے ہیں۔ کئی گھنٹے روزانہ مُراقبہ کرنے کے ساتھ ساتھ  
مُلازمت اور خواہ ان کی پورش بھی کرتے ہیں۔ ایسا کام ممکن نہیں ہے۔ جہاں سچی لگن  
ہو وہاں راستہ خود بخود • ہے۔

خدا رسیدہ ہستیاں رات کے وقت کو رُوحانی ترقی کے لیے سونے کی کار قرار دیتی

ہیں۔ دن کے وقت ہمارے پس مخصوص گھنٹے ہوتے ہیں، جو ہم کام میں نہارتے ہیں۔ ہمیں اپنے جسم کو نہلانے، کھلانے، پلانے اور لباس پہنانے کے لیے وقت کی ضرورت ہے۔ ہمارے خانہ ان کو بھی ہمارے وقت اور توجہ کی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ جو وقت بتی بچتا ہے، وہ ہمارا اپنا ہے۔ خدا نے رات کے ساتھ ساتھ دن کے فارغ اوقات بھی دیئے ہیں کہ ہم انہیں مراقبہ میں نہاریں۔

کبیر صلاہ : نہ ایہ شعر میں فرمایا ہے:

جاگ پیاری اب کا سووے

رین گئی دن کا ہے کورووے

جن جاگاتن : : پیارا

• ترجمہ: ”اے پیاری! اٹھ جاگ، تو کیوں سو رہی ہے؟ رات سونے میں نہ رگئی، اب دن کو کیوں ضائع کر رہی ہے۔ جو جاگتے ہیں وہ روحانی نہ انون کو پہنچتے ہیں۔“  
اس شعر میں کبیر صلاہ : ہمیں نصیحت کرتے ہیں کہ ہم اس زندگی میں اپنے وقت کا پورا پورا فائدہ اٹھاؤ۔ لوگوں میں اپنی وی منزل کو پہنچنے کے لیے رات کو جاگنے کی سکت یہ قوتِ ہدایت ہے تو یہی صلاہ : ہمارے اندر بھی موجود ہے کہ ہم اپنی روحانی منزل کو پہنچیں۔ وہ یہ بھی کہہ رہے ہیں کہ رات کو روحانی ترقی کے لیے استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ ہمیں پورا دن بھی نیند کی حالت میں نہیں نہارنا چاہیے۔ ہم دن کو نیند کی حالت میں بھلا کیسے نہارتے ہیں؟ : : چہ ہم وی ذمہ داریوں اور فرائض میں مصروف رہتے ہیں، لیکن ہم دن کے اوقات میں خدا کو بھول کر نیند کی حالت میں ہوتے ہیں۔ دن کے وقت ہم اپنی روزمرہ کی مصروفیت کے دوران خدا کو یاد رکھیں اور اپنے فرصت کے لمحات کو بھی مراقبہ میں نہارنا چاہیے۔

• : : دشاہ کی کہانی ہے جو ایہ : : چانور : : جا : : مار کو اپنا : : نسلطنت (mascot) بنا : : چاہتا تھا، وہ کسی بھی جا : : مار کو بغیر پہکھے یہ خطاب نہیں دینا چاہتا تھا : : وہ : : دشاہ تھا اور

• سے بہترین مخلوق کا انتخاب کر، چاہتا تھا جو کہ اُس کی سلطنت کی • زندگی کر سکے۔ اُس نے اپنے وزیوں سے کہا کہ وہ جانوروں کا مقابلہ کرو • • • • • دیکھا جاسکے کہ کون سا جانور • سلطنت کے قابل ہے • وزیوں نے • دشاہ سے پوچھا کہ اُس کی کون سی شرائط ہوں گی۔

• • دشاہ نے چند لمحے سوچ کر کہا، ”میں ایسا • سلطنت چاہتا ہوں، جو منزل کو • • • • • نے کی لگن رکھے اور اپنی پوری توجہ اُسی منزل پہ مرکوز رکھے۔“

• وزیوں نے • ہم مشورے کے بعد جانوروں اور دوسری مخلوق کے مقابلے کا فیصلہ کیا۔ مقابلہ • • • • • دوڑ کا تھا، یہ دیکھنے کے لیے کہ کون • • • • • کے مقام یعنی سلطنت کے دروازے پہ پہلے پہنچتا ہے۔ اس طرہ • • • • • سے وہ دیکھ سکیں گے کہ کس کا • • • • • کا عزم زیادہ ہے اور وہ اپنی منزل کو • • • • • نے کے لیے پوری لگن رکھتا ہے، اور دوزخیت • • • • • جو • • • • • جائے گا، وہی • • • • • سلطنت ہوگا۔

لوگوں میں • ضابطہ طور پہ اعلان کیا • • • • • کہ ہر گاؤں اس مقابلے میں کوئی • • • • • جانور منتخب کرے گا اور اُسے دوڑ کے مقابلے میں شو • • • • • کے لیے لائے گا۔ لوگوں نے سوچا • • • • • کہ • دشاہ کی ہمدردی حاصل کرنے کا اچھا موقع ہے۔ سلطنت میں چھ گاؤں تھے اور ہر گاؤں کو • • • • • ایسا جانور منتخب کر • • • • • تھا جو • • • • • سے پہلے اپنی منزل پہ پہنچے۔ وہ کسی بھی • • • • • جا • • • • • کو منتخب کر • • • • • تھے۔ جیسے جانور، رینگنے والے کیڑے • • • • •، بچھلی، • • • • • پنی اور خشکی دونوں جگہ پہ رہنے والے کیڑے۔ ہر گاؤں کے سر • • • • • جمع ہوئے • • • • • کہ فیصلہ ہو سکے کہ کون سا جانور کس گاؤں نے منتخب کیا • • • • • ہے • • • • • گاؤں کے افراد جمع ہوئے اور کہا، ”ا • • • • • ہم شیر منتخب کریں تو ہم • • • • • چاہے • • • • • گے کیو • • • • • شیر پہلے ہی جنگل کا • دشاہ ہے اور شیر کے ہارنے کا سوال پیدا ہی نہیں ہوگا، کیو • • • • • تمام جانور شیر سے خوف زدہ رہتے ہیں۔ کوئی بھی جانور شیر کے راستے میں آنے کی کوشش نہیں کرے گا۔“

دوسرے گاؤں کے لوگوں نے سوچا، ”شیر پہلے ہی منتخب ہو چکا ہے اس لیے ہمیں

کوئی دوسرا جانور منتخب کرے ہوگا۔ ہم ہاتھی کا انتخاب کرتے ہیں۔ یہ ۔۔۔ سے ۱۱ اور طاقتور جانور ہے۔ ۔۔۔ ہاتھی بھارت ہے تو تمام جانور اس کا راستہ چھوڑ دیتے ہیں کہ وہ کچلے نہ جا۔ ۔۔۔ ہاتھی طاقتور اور مختص ہوتا ہے اور یہی کامیاب ۔۔۔ سلطنت ہوگا۔“

تیسرے گاؤں کے لوگوں نے کہا کہ ”دو ۔۔۔ سے اچھے جانور پہلے ہی منتخب ہو چکے ہیں اس لیے ہم سا۔۔۔ کا انتخاب کرتے ہیں کیونکہ ہر شخص سا۔۔۔ سے خوف زدہ رہتا ہے۔ کوئی بھی سا۔۔۔ کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ سا۔۔۔ ہر چیز میں سے اچھلتے ہوئے آگے ۱۱ جاے گا اور دوڑ میں ۔۔۔ سے آگے ہوگا۔“ اُن کا خیال تھا کہ سا۔۔۔ ۔۔۔ جائے گا۔ چوتھے گاؤں کے لوگ ۔۔۔ نشان تھے کہ کوئی اچھا انتخاب نہیں بچا، انھیں وہ کہانی یاد آئی جس میں کچھوے اور گوش کے مابین دوڑ کا مقابلہ ہوا۔ گاؤں کے لوگ بھول گئے کہ کہانی کے اختتام ۔۔۔ کچھوے نے گوش کو شکست دی تھی، اس طرح انھوں نے دوڑ کے لیے گوش کو منتخب کیا۔

۔۔۔ پنجویں گاؤں کے لوگوں کے لیے بہت مشکل مرحلہ تھا کہ کیا تلاش کریں۔ اُن کے خیال میں چار اچھے جانور منتخب ہو چکے تھے۔ انھوں نے کہا ”اچھا آہم طاقت اور رفتار کے لحاظ سے نہیں ۔۔۔۔۔۔ تو ہم دماغ کے ذریعے ۔۔۔۔۔۔ جا۔۔۔ گے۔ لومڑی بہت چالاک ہے اور ۔۔۔۔۔۔ کا طرہ ۔۔۔۔۔۔ لے گی۔“

چھٹے گاؤں کے لوگ ۔۔۔ امید تھے۔ وہ افسوس کر رہے تھے کہ تمام اچھے جانور منتخب لیے گئے ہیں، ہماری ۔۔۔۔۔۔ کی کوئی امید نہیں۔ انھوں نے ۔۔۔۔۔۔ سلطنت کے جانور کے انتخاب کے بارے میں بہت سوچا۔

خوش قسمتی سے اُن کے گاؤں میں ۔۔۔ عقل مند ۔۔۔ رہتا تھا وہ شخص نے کہا، ”میرے خیال میں ہمیں چیمو ۔۔۔ کا انتخاب کرنا چاہیے۔“

گاؤں کے دوسرے لوگوں نے حیرانی سے کہا، ”چیمو ۔۔۔۔۔۔ سے چھوٹی مخلوق ہے۔ اسے سلطنت کے دروازے ۔۔۔ پہنچنے میں صدیوں لگیں گی، یہ اتنی چھوٹی ہے کہ کوئی بھی



آسانی سے اسے کچل سکتا ہے، یہ تمام مخلوقات میں ۔۔ سے چھوٹی، سُست رفتار اور غیر محفوظ ہے۔ یہ نہیں دیکھ سکتی، تم ایسی مخلوق کیوں منتخب کر رہے ہو، جو ہار جائے گی۔“  
 • دام شخص نے کہا، ”پیشان مت ہوئے، چپو • یقیناً جیتے گی۔“

لوگوں نے دل میں سوچا کہ ہوسکتا ہے کہ یہ شخص ماضی میں عقل مند رہا ہو لیکن اب وہ • عقل مند نہیں رہا۔ چو • اچھے جانور پہلے ہی منتخب ہو چکے تھے اس لیے کوئی اور بہتر انتخاب نہ ہونے کے •۔ انھیں دام شخص کی بہت ماننا پڑی اور مقابلے کے لیے چپو • کو منتخب کر لیا۔

مقابلے کے دن تمام لوگ دوڑ دیکھنے کے لیے آئے اور سڑک کے دونوں طرف جمع ہو گئے۔ لوگوں نے شیر، ہاتھی، سانپ •، گوش اور لومڑی کو قطار میں کھڑا کیا۔ بادشاہ اور اُس کے وزیر • ہر آئے، انھوں نے جانوروں کو •، اور کہا، ”پہنچ گاؤں کے جانور •۔ آ رہے ہیں، کیا چھٹے گاؤں سے مقابلے کے لیے کوئی امیدوار نہیں؟“

اس گاؤں کا مہر • اٹھا اور کہا کہ ”ہمارا جانور یہ ہے۔“

وزیروں نے کہا کہ، ”کہاں ہے؟“

گاؤں کے مہر • نے کہا کہ، ”یہ اتنا چھوٹا ہے کہ آپ اسے دیکھ نہیں سکتے، ہمارا امیدوار چپو • ہے۔“

وزیروں نے سوچا کہ گاؤں کا مہر • مذاق کر رہا ہے۔ اُس نے کہا، ”نہی • چپو •؟ کیا مذاق کر رہے ہو؟ چپو • نہیں دیکھ سکتی۔ تمہیں سوچنا چاہیے یہ مذاق ہے۔“

مہر • نے کہا، ”نہیں ہم نے چپو • کا انتخاب کیا ہے اور یقین ہے کہ وہ • دیکھ سکتی ہے۔ دوڑ کے آغاز کی گھنٹی بجی اور دوڑ شروع ہو گئی۔ جوں ہی شیر دوڑا انھوں نے سوچا کہ یہ • جائے گا۔ لیکن کچھ دیر دوڑنے کے بعد شیر نے کنارے پہنچا • ہرن کو دوڑتے ہوئے دیکھا۔ کیو • وہ بھوکا تھا اس لیے اس نے خوراک کے لیے ہرن کا پیچھا شروع کر دیا۔ گاؤں والوں نے چیخ چیخ کر رُکنے کا اشارہ کیا لیکن شیر نے • کو •

• انا از مکر دیہ۔ لوگوں کا خیال تھا کہ شیر اپنا شکار کھانے کے بعد دوڑ کے لیے واپس راستہ پر آجائے گا، لیکن کھانے کے بعد شیر نے جمائی لی اور لیٹ کر مویہ۔

• بقی: پنجوں گاؤں کے لوگ بہت خوش ہوئے کہ شیر سوچکا ہے اور سوچنے لگے کہ اب ان کے جانوروں کو موقع ملے گا۔ دوسرے گاؤں کے لوگ بہت پر جوش تھے کہ اب اُن کا ہاتھی وہی تیز رفتار سے دوڑ رہا تھا۔ راستے میں ہاتھی نے مایہ تھنی کو دیکھا۔ اچا۔ ہاتھی سڑک سے:۔ جا۔ مڑیہ اور جنگل میں:۔ کئی کئی لوگوں نے ہاتھی کو دوبارہ نہ دیکھا۔

اس سے: بقی چاروں گاؤں کے لوگوں کو امید پیدا ہوئی۔ تیسرے گاؤں کے لوگوں نے سوچا کہ سہا:۔ سڑک پر ریگتا ہوا سلطنت کے دروازے کی طرف بھٹا رہے گا۔ ان کا خیال تھا کہ یہ ان کے:۔ کا اچھا موقع ہے۔ اچا۔ سہا:۔ نے مایہ نیولا اپنی بلن (بنی) کے قویہ:۔ دیکھا۔ سہا:۔ نے اُس بل میں کچھ موتی چھپائے ہوئے تھے۔ نیولے کو اپنی بل میں گھستے دیکھ کر اسے غصہ آئیہ۔ سہا:۔ سڑک سے اپنی بل کی طرف دوڑ پڑا اور غصے سے نیولے کے لیے پھندہ آواز نکالی۔ نیولا وہیں جم کر کھڑا رہا اور بل نہ چھوڑی اور سہا:۔ کے ہلے بولنے پر حملے کے لیے تیار ہوئیہ۔ سہا:۔ اور نیولا:۔ دوسرے کو زچ کر رہے تھے اور کوئی بھی بل چھوڑنے کے لیے تیار نہ تھا۔

• بقی تینوں گاؤں کے لوگ بہت خوش تھے کہ اُن کے انتخاب کو موقع ملنے والا ہے۔ چوتھے گاؤں کے سربراہ نے کہا، دیکھو، گوش جیتے گا کیو۔ اس دوڑ میں کوئی کچھوا نہیں ہے اس لیے یہ:۔ جائے گا۔ اچا۔ گوش نے بھاگتے ہوئے کچھ گوشوں کو مایہ طرف کھیتے ہوئے دیکھا۔ گوش ان کے ساتھ کھیلنا چاہتا تھا۔ وہ دوسرے گوشوں کے ساتھ بھاگ:۔ چوتھے گاؤں کے لوگوں نے گوش کو آوازیں دینا شروع کیں ”نہیں، واپس سڑک پر آؤ“، لیکن وہ کھیل میں بہت مشغول ہوئیہ۔

• پنجویں گاؤں کے لوگوں نے سکھ کا سانس لیا۔ وہ جا۔ تھے کہ لومڑی کے مقابلے

میں صرف چیو • ہے۔ انھوں نے کہا، ”چھٹے گاؤں کے لوگوں نے مقابلے کے لیے ای • ہارنے والے کیڑے کو منتخب کیا ہے۔ ہم جا • ہیں کہ لومڑی • یہ • جائے گی۔ • پنجویں گاؤں کے لوگ لومڑی کو سڑک پہ بھاگتے ہوئے دیکھ رہے تھے۔ اچا • لومڑی رُکی، اسے کھیت میں کچھ مرغیان اٹھواں پہنچی ہوئی • ۴ • لومڑی کو اٹھوے پُانے کی عادت ہوتی ہے اور وہ مرغیوں کے اٹھوں سے اُٹھنے کا انتظار کرنے لگی۔

چھٹے گاؤں کے لوگوں کو محسوس ہوا کہ اب انہیں موقع ملے گا۔ • انھوں نے بتی • پنج جانوروں کو کسی رُکاوٹ کے • راستے سے • ہوئے دیکھا تو وہ • نشان ہوئے۔ کیا اُن کی چیو • بھی راستے سے ہٹ جائے گی؟ لیکن چھٹے گاؤں کے داہ شخص کو چیو • پھر سہ تھا۔ وہ یہ • بت بھلا کیسے جا • تھا؟ دوڑ سے • رات پہلے، • تمام لوگ سو رہے تھے، داہ شخص • ہر سڑک پہ • اور پوری سڑک پہ بوتل کے ذریعے بیٹھے • پنی کی • لائن دوڑ کے نقطہ آغاز سے سلطنت کے دروازے • کھینچ دی۔ اگلے دن • دوڑ شروع ہونے لگی، اُس نے چیو • کو بیٹھے • پنی کے راستے کے شروع میں رکھ دیے۔ اُسے پورا یقین تھا کہ چیو • اسی بیٹھے • پنی کی لائن کے ساتھ چلے گی، چیو • نے اپنا سفر جاری رکھا اور کسی چیز کے لیے نہ رُکی۔

دوسرے تمام گاؤں کے لوگوں کی • ملیوں اور چیو • کے • وجود کسی بھی جا • ہارنے اپنا طر • منہ • لا۔ چھٹے گاؤں کے لوگوں نے • حقیر سی چیو • کو سلطنت کے دروازے پہ دیکھا تو انھیں فخر محسوس ہوا اور انھوں نے • لیاں بجا •۔

• دشاہ کے وزیر • حیران تھے کہ • حقیر سی چیو • کیسے • گئی۔ وہ حیران تھے کہ یہ چیو • کیسے • سلطنت بن سکے گی۔ دشاہ چیو • کے اپنی منزل کے عزم سے بہت متاثر ہوا، لیکن اُس داہ شخص کی چالاکی سے بھی، جس نے اُس کے لیے راستہ بنایا تھا۔ دشاہ نے کہا، ”میں چیو • کے • کا اعلان کرے ہوں۔“

• دشاہ اور اُس کے وزیر • اُس داہ شخص کے پس پینچے اور پوچھا کہ، ”اُس نے چیو •

کا انتخاب کیسے کیا؟“

• داہ شخص نے کہا، ”مقابلے میں حصہ نہ والے جتنی تمام جاندار اپنے کردار کی کامیابی کے لئے اپنی منزل سے بھٹک گئے۔“

پہلے گاؤں کے لوگوں نے کہا، ”ہمارا شیر کیوں ہاریا؟ کیا شیر جنگل کا بادشاہ نہیں ہے؟“

• داہ شخص نے وضہ کی پٹا چہ شیر جنگل کا بادشاہ ہے اور دوسرے جانور اُس سے ڈرتے ہیں لیکن یہ ہاریا، کیونکہ وہ اہ سے بھرا ہوا ہے۔ وہ جانور ہے کہ وہ اپنی خوراک کے لیے کسی بھی جانور کو پکڑ سکتا ہے۔ شیر جانور ہے کہ اُسے کوئی کام کرنے کی ضرورت نہیں، وہ جانور آرام کر سکتا ہے، سو سکتا ہے اور کھانا چاہے کسی بھی جانور کو دبوچ سکتا ہے۔ اس طرح وہ جانور ہے کہ اُس کے حکم کے غلام ہیں اور اُسے محنت نہیں کرنی پڑتی۔ وہ اہ سے اتنا بھرا ہوا ہے کہ اُسے کسی سے مقابلے کی ضرورت نہیں۔ شیر اپنے آپ کو بہتر بنانے کے متعلق نہیں سوچتا۔ منزل اُس کے لیے کوئی اہمیت نہیں رکھتا، کیونکہ وہ جو چیز جانور جہاں چاہے حاصل کر سکتا ہے۔ اُس کی اہ اُسے کوئی چیز اپنی مرضی کے بغیر حاصل کرنے سے روکتی ہے۔“

دوسرے گاؤں کے لوگوں نے کہا، ”ہمیں سمجھ نہیں آئی کہ ہاتھی کیوں ہاریا؟“

• داہ آدمی نے وضہ کی پٹا، ”ہاتھی اپنی ہوس کی وجہ سے مشہور ہے۔ اُس کی توجہ ہتھکن پھرتی مرکوز تھی کہ وہ اپنی منزل کھو بیٹھا۔ وہ اپنی ہوس کو پورا کرنے میں اتنا لگن تھا کہ وہ منزل کا راستہ بھولی۔“

تیسرے گاؤں کے لوگوں نے کہا، ”پھر سنا؟ کیوں ہاریا؟“

• داہ آدمی نے وضہ کی پٹا، ”سنا؟ میں غصہ بھرا ہوا ہے۔ کسی بھی وقت۔“

اُسے کامیابی نہیں ملتی یہ پتہ چلا اور ڈستا ہے۔ اُسے اپنے غصے کا قابو نہیں ہے۔ وہ نیولے کے اپنی پل کے قوی بنانے کا اتنا غصے میں تھا کہ وہ دوڑ پھرتا تو جتنی دے سکا،

وہ غصے اور انتقام کا اس طرح شکار ہوا کہ اُس نے کسی دوسری چیز کے متعلق نہ سوچا۔

یہی وجہ ہے کہ سنا۔ اپنی توجہ کھو بیٹھا اور دوڑ ہار۔

چوتھے گاؤں کے لوگوں نے کہہ۔ ”گوش کو تیز رفتار سمجھا جا۔ ہے۔ چو۔ دوڑ میں

کچھوانہ تھا، اس لیے اُسے۔ یہ چاہیے تھا۔ پھر یہ کیوں ہار۔؟“

• داہ شخص نے کہہ۔ ”گوش دوسرے ساتھی۔ گوشوں سے لگاؤ سے بھرا ہوا ہے۔

• مرتبہ۔ • وہ ساتھیوں کے ساتھ کھیل میں مصروف ہوا تو پھر کھیل ہی اُس کے

لیے۔ • چیزوں سے اہم تھا۔ وہ اپنے ساتھ وابستہ رہنے والوں کے ساتھ خوش تھا۔ وہ

اُن سے اتنا لگاؤ رکھتا تھا کہ وہ اپنی منزل پہ توجہ نہ رکھ سکا۔“

• آ۔ میں۔ پنجویں۔ وہ نے پوچھا، ”لومڑی کا کیا معاملہ ہے؟ اُسے چالاک سمجھا جا۔

ہے پھر وہ کیوں ہار گئی؟“

• داہ شخص نے کہا، ”کیا تم نے غور کیا کہ لومڑی نے کیا کیا؟ وہ مرغی کے اڈے پہلے

کا موقع حاصل کرنے میں اتنی دلچسپی رکھتا تھا کہ اُس نے دوڑ چھوڑ دی۔ لومڑی لالچ سے

بھری ہوئی ہے۔ وہ اپنے حصے سے مطمئن نہیں ہوتی، بلکہ دوسروں کا حصہ۔ چاہتی ہے۔

وہ لالچی ہے اور دوسروں کا حصہ۔ چاہتی ہے۔ وہ اپنی محنت۔ ارا نہیں کرتی، بلکہ

دوسروں سے۔ چاہتی ہے۔ یہی وجہ ہے جو دوڑ چھوڑنے کا۔ • بنی اور اُس نے چوری

• توجہ مرکوز رکھی۔

تمام گاؤں کے لوگوں نے کہا، ”ہم سمجھ گئے کہ دوڑ کے لیے منتخب کیے گئے ہمارے

جانوروں کے ساتھ کیا معاملہ پیش آیا۔ لیکن یہ حقیر سی چیز۔ کیسے۔ • گئی؟“

• داہ آدمی نے کہا، ”چیو۔ بہت محنتی اور کام میں مصروف رہنے والی ہوتی ہے۔ و۔

• مرتبہ کسی کام میں لگ جائے وہ اُس وقت۔ • مصروف رہتی ہے۔ • • یہ کام

پورا نہ ہو، اس کے علاوہ چیو۔ • ہی راستے پہ چلتی رہتی ہے۔ • مرتبہ چیو۔ کوراہتہ

دے دیے جائے تو وہ پوری لگن سے اُس کی پیروی کرتی ہے۔ وہ کسی چیز کو رکاوٹ نہیں۔ •



دیتی۔ وہ دوسری سر میوں کے لیے راستے سے نہیں ہٹتی۔ چيو ۱۰۰۰۰ راستے پہ چل پڑے تو اُس کے اختتام پہ پہنچ کر دم لیتی ہے۔ وہ بیٹھا پسند کرتی ہے اور اُس نے راستے میں بیٹھے پنی کا مزہ لیا۔ ہر مرتبہ : اُس نے راستے میں پنی چکھا اُسے مویہ پنی کی خواہش ہوئی۔ یہی چیز چيو ۰ کولائن کے اختتام ۰ لے گئی۔“

۰ دشمن داہ شخص کی وضہ ۰ سے بہت خوش ہوا اور خوشی سے چيو ۰ کو فاتح قرار دیں۔

یہ کہانی ۰ نی ۰ کے مختلف پہلوؤں کی وضہ ۰ کرتی ہے۔ ا ۰ ہم کسی بھی ۰ ن سے پوچھیں، ”کیا وہ خُدا کو پہنچا رہا ہے؟“ ۰ کا ۰ ہی جواب ہو رہا ہے، ”جی ہاں“ لیکن ا ۰ آپ انھیں راستہ دکھا دیں، جس کے ذریعے وہ خُدا کو پہنچیں، تو صرف چند لوگ ہی خُدا کی چوکھٹ پہنچیں گے۔ کہانی میں بیان کی گئی وجوہات، جو مختلف مخلوقات کے راستے سے ۰ کا ۰ بنیں، انہی وجوہات کے ۰ ن بھی راستے سے ہٹ جائے گا۔ ا ۰ ہوس، غصہ، وابستگی اور لالچ ۰ نوں کو راستے سے ہٹا دیں گے۔

یہ پہنچ چور کہلاتے ہیں، جو ہمیں خُدا سے دُورو ۰ ہیں۔ یہی ہمیں منزل مقصود یعنی خُدا کی سلطنت کے دروازے ۰ پہنچنے سے روکنے کے لیے ان چار چوروں کا استعمال کرتا ہے۔

جس طرح ا ۰ نے کہانی میں موجود شیر کو ۰ دیہ، اسی طرح ا ۰ ہماری توجہ خُدا کی بجائے اپنے آپ ۰ مرکوز ۰ ہے۔ ۰ ہم ۰ کا پوری طرح غلبہ ہو تو یہ ہمارے ۰ یہ یہ سوچ پیدا کرتی ہے کہ ہمیں خُدا کی ضرورت نہیں۔ یہ ہمیں بتاتی ہے کہ ہم ۰ کچھ جا ۰ ہیں۔ ہمیں ہر چیز کا علم ہے۔ یہ ہمیں کسی رہنما کی تلاش سے روکتی ہے، جو خُدا کی طرف ہماری رہنمائی کر سکے۔ یہ ہمیں بتاتی ہے کہ ہم پہلے سے ہی نیک اور کامل ہیں اور کچھ بھی کیے بغیر ۰ ہم ۰ چھوڑیں گے، خُدا کا دروازہ ہمارے لیے کھلا ہوگا۔ شیر

کی طرح ہم سوچتے ہیں کہ ہم اپنی سلطنت کے خود ہی : دشاہ ہیں اور رُوحانی مشق کے بغیر ہی خُدا ہمیں گلے سے لگا لے گا اور ہم اپنی زندگی غفلت میں : اُردیتے ہیں۔ ہم دوسرے لوگوں کو اپنے سے کم : سمجھتے ہیں اور اُنھیں اپنا نوکر یہ غلام سمجھتے ہیں، جو ہماری ضروریات کا خیال و : ہیں، ہم اُن پر کام کی جگہ، گھر ہیں : معاشرے میں حکم : تے ہیں۔ ہم اپنے دوستوں، ہر د : والوں اور معاشرے سے توقع و : ہیں کہ وہ ہماری مرضی کے مطابق کام کریں۔ ہم سوچتے ہیں کہ ہم : سے بہتر ہیں اور بتی : کو ہمارا حکم ماننا چاہیے۔ ہم سوچتے ہیں کہ خُدا ہماری : مت کے لیے ہے۔

ہوس نے ہاتھی کو : اسی طر : سے ہوس : اور چور ہے، جو ہمیں خُدا سے دور : ہے، اس و : میں دوسروں سے پیلا کر : الگ چیز ہے، لیکن ہوس میں ہم خُدا کو بھول جاتے ہیں اور اپنی خواہشات کو پورا کرنے میں مصروف رہتے ہیں۔ ہوس، حواس کی لذتیں جیسے مختلف ذائقے دار کھانے، خوشبو، موسیقی، خوبصورت مقام دیکھنے کا شوق، شہوت، الکحل : اور چیزیں جو ایسی عادت جو ہماری توجہ کو اپنی منزل یعنی خُدا کو پ : ہوتی ہے، ہمارے راستے میں رُکاوت : ہیں۔

سنا : غصے کی وجہ سے راستے سے ہٹ :، اُس کی توجہ اپنے غصے : اتنی زیادہ ہوگئی کہ وہ اپنا مقصد بھولی : ا : ہم اپنی زندگی کا جامہ لیں تو ہمیں پتہ چلے گا کہ ہم کس طرح غصے کا شکار ہوتے ہیں۔ کئی چیزیں ہمیں غصہ دلاتی ہیں۔ ہم ہر اُس شخص : غصہ کرتے ہیں جو ہماری توقعات : پورے نہیں اُتے۔ بعض اوقات ہم اپنے غصے : قابو نہیں رکھ پتے اور : چاہتے ہیں۔ ہم منصوبہ بناتے ہیں کہ اُس شخص کے ساتھ کیا سلوک کیا جائے، جس نے ہمیں غصہ دلا : ہے۔ غصہ ہمارے خیالات اور قول و فعل : حاوی ہو جاتا ہے اور ہم اپنی رُوحانی منزل کے راستے سے بھٹک جاتے ہیں۔

• گوش اپنے دوسرے ساتھی : گوشوں سے وابستگی کے : راستے سے ہٹ :۔ اُس کے خیال میں دوسرے ساتھیوں کے ساتھ کھیلنا ہی : سے اہم تھا۔ اسی

طرو • سے لوگ خُدا کے علاوہ ہر چیز کو اپنی زندگی میں اُپو • وہ ہیں اور خُدا کو اپنی منزل مقصود نہیں بناتے۔

لومڑی اپنے لالچ کے •• اپنے راستے سے ہٹ گئی۔ کچھ لوگ ایسے ہیں جو اپنے پس موجود چیزوں سے مطمئن نہیں ہوتے، بلکہ مزید حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ صبح اُٹھنے سے لے کر رات سونے • اپنا تمام وقت مزید •• چیزوں کا ڈھیر لگانے میں مصروف رہتے ہیں، بجائے اس کے کہ اپنی زندگی کو متوازن طرو • سے •• رتے ہوئے خُدا کو پنے کی کوشش کریں۔ کچھ لوگ اپنی جا •اد •ہاء چاہتے ہیں، کچھ لوگ اپنی طاقت، •م اور شہرت میں اضافہ چاہتے ہیں۔ لالچ لوگوں کو لومڑی جیسا بنا دیتا ہے، جو چوری کرنا چاہتا ہے۔ اس طرح وہ خُدا کی طرف واپسی کے لیے مراقبہ کو وقت دینا بھول جاتے ہیں۔

جو کہانی کی •• بچ مخلوقات کی طرح اپنی منزل سے ہٹ جاتے ہیں۔ اُن لوگوں کی خاک •• کو کبیر صلہ • نے اس دوہے میں بیان کیا ہے:

رات گنوائی سوئی کے، دوس گنوائی کھائے

ہیرا جنم امول تھا، کوٹھی • لے جائے

• • جمہ: تم نے اپنی زندگی سونے میں گنوا دی اور جسم کی پوش کرتے ہوئے دن •• ر گئے۔ افسوس کہ زندگی کا قیمتی •انہ سستے داموں فرو •• ہو •۔

کہانی میں موجود تمام جانوروں نے اپنی منزل اپنی ماڈی خواہشات کو پورا کرنے کے •• گنوا دی • وہ •دشاہ سے •م •اکوام •• تھے لیکن شیر نے اپنی خوراک حاصل کر لی، ہاتھی نے اپنی ہوس کی خواہش پوری کی، سنا • نے اپنی بل حاصل کی، •گوش اپنے ساتھیوں کے ساتھ کھیلنے •• اور لومڑی نے مرغی کے اڈے حاصل کر لیے۔ صرف چھو •ی •دشاہ کی پیندیہ کی حاصل کر سکی۔

اسی طرح ہم بھی خُدا کی سلطنت میں داخل ہو • ہیں لیکن ہم زندگی کے اس قیمتی

• فنانے کو کھانے • پیہ سونے اور خواہشات کو پورا کرنے میں گنوار ہے ہیں۔  
 • ا • ہم خدا کے پس واپس جاہ چاہتے ہیں تو ہم چیو • سے سبق سیکھ • ہیں۔  
 • ای • مرتبہ • چیو • راستے پہ چلے لگتی ہے، تو وہ منزل پہ پہنچنے • اسی راستے کی پیروی کرتی ہے۔ وہ ادھر ادھر نہیں ہمتی بلکہ اپنی توجہ • ای • ہی چیز یعنی اپنے راستے پہ چلنے کی طرف مرکوز • ہے۔ وہ یہ سوچتے ہوئے نہیں رکتی کہ ”افسوس میں ابھی • منزل • نہیں پہنچی اس لیے مجھے یہ راستہ چھوڑ دینا چاہیے۔“ وہ ہر لمحہ • قدم آگے کی جا • ہمتی ہے اور لگاؤ رکوشش کرتے ہوئے آ • کار اپنی منزل پہ پہنچ جاتی ہے۔

کوشش کے علاوہ • اور عنصر بھی اہم تھا جو چیو • کی کامیابی کا • بنا۔ اُس کی اپنی منزل کے ساتھ جُڑے رہنے کی خوبی کو دواہ شخص کی مدد نے بھی متوجہ کیا۔ اس نے چیو • کے لیے رامتہ • دیہ اور یہی کام مُرشدِ کامل ہمارے لیے کرتے ہیں • • بھی ہمارے • اور اپنی منزل یعنی خدا کو پہنچنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے تو وہ • مُرشدِ کامل ہمیں صحیح راستے پہ ڈال دیتے ہیں وہ اس • کو یقینی بناتے ہیں کہ ہم غلط سمت میں نہ بھٹک سکیں۔

• ای • مُرشدِ کامل ہمارے لیے وہ اقدامات کرتے ہیں جن پہ عمل کر کے ہم خدا • پہنچ سکیں • ا • ہم اپنے راستے پہ چلتے رہیں اور اپنے راستے سے نہ ہٹیں تو ہم اپنی منزل پہ پہنچ جا • گے۔

پہلا قدم نور خدا اور صدائے آسمانی کے لیے بیعت ہونے کا ہے۔ اس کے لیے • دی شرائط میں سبزی خور •، الکحل اور تمام • آدودویت سے • ہیز اور • ارانہ طر • سے اپنی روزی کما شامل ہے۔

دوسرا قدم یہ ہے کہ بیعت ہونے کے بعد ہم کم از کم اڑھائی گھنٹے مراقبہ کریں۔ تیسرا قدم یہ ہے کہ ہم ذاتی محاسبہ کے لیے ڈاہی رکھیں • کہ اپنے خیالات اور قول و فعل کے ذریعے • کے، ہوس، غصے، لگاؤ، لالچ اور اہ کی کوشش کے ذریعے •

سے بچ سکیں اور ہمارے اہل عدم تشدد، سچائی، پاکیزگی، محافی اور بے لوث خدمت کے ... بات پیدا ہوں۔

چوتھا قدم یہ ہے کہ ہم اپنی توجہ خدا پر مرکوز رکھیں۔ اس مقصد کے لیے ہمیں ... سنگ میں جانے سے روحانی ترقی ملتی ہے، کیونکہ وہاں روحانی طور پر چارج شدہ ماحول میں ہمیں روحانی تعلیمات سمجھائی جاتی ہیں۔

• پنجواں قدم یہ ہے کہ ہم بے لوث خدمت کریں۔ یہی وہ راستہ ہے جو ہمارے لیے ترقی دیتا ہے۔

مُرشِدِ پاک راستہ ترقی دینے سے بھی ہٹ کر ہمارے لیے کام کرتے ہیں۔ کہانی میں داغ شخص چچو کے لیے صرف راستہ ہی ترقی نہیں دیتا، بلکہ یہ جا ہے کہ چچو کیوں مٹھاس دور پنی پسند کرتی ہیں، اُس نے بیٹھے پنی کھانے کے ساتھ ساتھ بچھا دیے۔ یہی کام مُرشِدِ پاک ہمارے لیے کرتے ہیں۔ وہ راستے کے ساتھ کلمہ کے مٹھاس بھرے پنی کھانے چھوڑتے ہیں، وہ کلمہ، روشنی اور آواز کی دھارا ہے، جو خدا کا امرت ہے۔ مُرشِدِ پاک ہمیں بیعت کے ذریعے روشنی اور آواز کی دھارا کے بیٹھے پنی سے جوڑ دیتے ہیں، جو خدا کی طرف سے آتا ہے۔

روشنی اور آواز اس وقت کے سورج کی روشنی کی آواز کی طرح کوئی مادی چیز نہیں ہیں۔ یہ بطنی روشنی اور آواز ارتعاشات کی ہے۔ دھارا ہے جو خدا کا ہی ایسا ہے۔ ہم جب ہیں کہ ہم کچھ لوگوں کے درمیان بیٹھے ہوں تو پیار کو کیسے محسوس کرتے ہیں۔ بیرونی آنکھوں سے کچھ بھی ہو، ہوا دکھائی نہیں دیتا، لیکن پیار کے ارتعاشات دو ہاتھوں کے درمیان چلتے ہیں۔ یہ ایسا چھوہ سا عکس ہے جو سمجھا ہے کہ ہمارا روح خدا سے جڑی ہے تو ایسے ہی احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ خدا شعور کا ہے۔ سمندر ہے۔ ہماری روح اسی کا ہے۔ ہم اپنی توجہ کو جسم اور سے ہٹا دیتے ہیں تو ہم اپنی اصلیت یعنی روح کے درے میں جان دیتے ہیں۔ جسم اور کے ساتھ



جڑے رہنے کی وجہ سے ہم اپنی رُوح کے متعلق نہیں جان ۛ۔

روشنی اور آواز کی دھارا کے تجربے اور اُس سے ملنے والی خوشی کے بعد ہمیں اس تجربے کی مزید خواہش ہوتی ہے۔ ۛ ہم اس راستے پہ آگے قوم بہانے کی کوشش کرتے ہیں تو مُردہ پک کی رحمت کے ۛ ہمیں مزید رُوحانی خوشی سے نوازہ جاہ ہے۔ یہاں ۛ کہہ لیں ۛ دِن ہم اپنے آپ کو خُدا کی سلطنت میں پتے ہیں۔

کلمہ یہ ہم کی مٹھاس ہمیں اطمینان بخشی ہے۔ ہم مراقبہ کے ذریعے اس مٹھاس کا جتنا زیادہ تجربہ کرتے ہیں اتنا ہی ہم وہ چیزوں کی طرف کم مائل ہوتے ہیں۔ خُدا کے پیار کی مٹھاس سے لُطف اُوز ہو جانے کے بعد ہم اپنی اہ کھودیتے ہیں، ہم پیار کی مٹھاس سے ۛ لبا ہو جاتے ہیں اور صرف اُسی مٹھاس کو یہ چاہتے ہیں۔ خُدا کے پیار کی مٹھاس پہ کرہم ہوس کا شکار نہیں ہوتے۔ خُدا کا پیار وہ ۛ کے پیار کے مقابلے میں زیادہ طہ ۛ بخشا ہے۔ وہ ۛ کا پیار ہمیں خوشی دیتا ہے، جبکہ خُدا کا پیار ہماری رُوح کے ذریعے ہماری رگوں میں سر ۛ کو جاہ ہے۔

خُدا کے پیار کی مٹھاس پہ کرہم ایسے حالات کا شکار نہیں ہو ۛ جو ہمیں غصہ دلا ۛ ہم خُدا کے پیار کی مسرتی میں اتنے سرشار ہو جاتے ہیں کہ دوسرے لوگ جو کچھ بھی کرتے رہیں ہمیں غصہ نہیں آہ ۛ خُدا کے پیار کی مٹھاس حاصل کو یہ ۛ کے بعد ہم کسی بھی قسم کی وابستگی کا شکار نہیں ہوتے کیو ۛ ہم سمجھ جاتے ہیں کہ کوئی بھی وہ چیز خُدا کے مقابلے میں ہمیں اطمینان نہیں دے سکتی۔ ہم روزی کمانے کے لیے سخت محنت کرتے ہیں اور جو کچھ ہمیں ملا ہے اُسی مطمئن رہتے ہیں۔ ہم اپنی اور اپنے خاوان کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے جو کچھ میسر ہو ۛ بچ کرتے ہیں۔ ہم جان جاتے ہیں کہ کوئی بھی کمپیوٹر کن سر ۛ اتنی طہ ۛ بخش نہیں، جتنی خُدا سے جڑنے کے بعد ملن ہو کر ۛ ہمارے گئے وقت کی مسرتی سے حاصل ہوتی ہے۔ ہمیں جو کچھ خُدا کی طرف سے ۛ ہوہ ہے ہم اُنل ۛ شکر ۛ ہوتے ہیں۔

وہ تمام لوگ جو روحانی منزل کو پہنچنے کے لیے پُر عزم ہیں، جیو کی طرح ہیں۔ خواہ ارب پتی ہوں، مشہور فنکار، سائنس دان، کوئی بھی نہ ہو، جس نے اپنے لیے ہم کو کمایا ہے، اُن کو کیساں خوبی منزل پہ پہنچنے کا عزم ہے ورنہ اُنہیں تمام رات بھی کام کو نہ پڑے تو وہ تمام رات کام کرتے۔ فقراء کا ملین اپنی زندگی کے فرصت کے لمحات خُدا کی یاد میں مُراقبہ میں گزارتے تھے ورنہ ہم عزم کے ساتھ مُراقبہ کو اپنا مقصد بنالیں تو ہم اپنی رُوح کو خُدا سے وصال کی منزل پہ پہنچا دیتے ہیں۔ بیعت ہمارے سے ہے خوف، موت اور بڑھاپے کو ختم کرتی ہے۔ صوفیائے کرام مسلسل یہ پیغام دیتے آ رہے ہیں کہ ہم جسم نہیں، بلکہ ہمیشہ رہنے والی رُوح ہیں۔ ہم ایسا ہی نور ہیں۔ اپنے اصلی رُوپ کو جاننے کے لیے، ہم اپنی توجہ بطن کی طرف موڑ کر، اُس چھپے ہوئے نور پر اپنی اصلیت کو تلاش کر دیتے ہیں۔

ایک درویش کی دلچسپ کہانی ہے۔ درویش کا سفر پہاڑ کی چوٹی سے شروع ہوا۔ وہ پہاڑ سے نیچے کی جا۔ بہا اور درختوں کے قویہ سے بہتا رہا۔ وہ چٹانوں سے اُچھلا اور بعض اوقات راستے میں آبنماؤں میں غوطے لگائے۔ اچانک درویش کو ایک صحرا کا سامنا کرنا پڑا۔ وہ نہیں جا۔ تھا کہ کیا کیا جائے۔ وہ اپنے راستے پہ بہنے کا عادی تھا، لیکن اب درویش کا راستہ ختم ہونے کے قویہ تھا۔ میلوں دو۔ دو۔ دو کے سوا کچھ نہ تھا۔

درویش نے کہا، ”میں اپنے راستے میں آنے والی ہر چیز کو عبور کرنے کا عادی ہوں اس لیے میں ویسے کو بھی پھر کر لوں گا۔“ درویش نے ویسے کو پھر کرنے کی کوشش کی۔ لیکن ہر مرتبہ جوں ہی ویسے قدم رتہ اُس کا پانی خشک ہو جاتا اور ویسے میں بے تاب ہو جاتا۔

”یہ عجیب بات ہے۔“ درویش نے کہا۔ ”میرے ساتھ اس سے پہلے ایسا کبھی نہیں ہوا۔ میں اس صحرا کو کیسے پھر کر لوں گا؟“

اچانک صحرا کی ویسے درویش سے مخاطب ہوئی اور کہا، ”ہوا ویسے کو پھر کر سکتی ہے۔“

• دریہ نے کہا، ”یہ ٹھیک ہے، ہوا اُڑتی ہوئی ویہ چہرہ کرتی ہے۔“  
 • ویہ نے دریہ کو نصیحت کی، ”اپنے آپ ویہ کو چہرہ کرنے کی کوشش نہ کرو، کیو  
 تمہارے پنی کے قطرے ویہ میں بہہ ہو جا گے اوو تم پنی سے محروم ہو  
 جاؤ گے۔ تم ہوا سے کہو کہ وہ تمہیں ویہ کے چہرے لے جائے ورنہ تمہارا سہارا پنی ویہ  
 میں غائب ہو جائے گا۔“

• • ہی حیران تھی کہ ہوا کیسے مجھے ویہ عبور کروا سکتی ہے؟  
 • ویہ نے وضہ کی، ”ہوا کو دیکھو۔ وہ ہر وقت چیزوں کو اٹھا کر ویہ عبور  
 کراتی ہے۔ وہ تمہارے پنی کو بھی اٹھالے گی اور صحرا کو چہرہ کر دے گی اور پھر تمہیں  
 دوسری طرف دے گی۔“

• دریہ نے کہا، ”میں جتنا بہا دریہ ہوں جس میں بے شمار قطرے ہیں، یہ ہلکی سی ہوا  
 میرے بھاری پنی کے قطروں کو کیسے اٹھا سکتی ہے؟“

• ویہ نے کہا، ”ہوا نے اس سے پہلے بھی پنی کو اٹھایا ہے اور تمہارے لیے بھی  
 ایسا کر سکتی ہے۔ ہم چہرہ رکھو اور ہوا کو اجازت دے کر خود دیکھ لو۔ تمہیں یقین  
 آجائے گا۔ اتم ہوا کو لے جانے کی اجازت نہیں دو گے، تو تمہارا پنی یہیں رُک  
 جائے گا اور تم رفتہ رفتہ ویہ میں بہہ ہو کر غائب ہو جاؤ گے۔“

• دریہ نے کہا، ”کیا تم مجھے اس بات کی گھر دیتی ہو جو تم کہہ رہی ہو؟“  
 • ویہ نے کہا، ”اتم کوشش نہیں کرو گے تو یقیناً ختم ہو جاؤ گے۔ تمہارا پنی  
 ہمارے امر بہہ ہو جائے گا اور تمہارے پس کچھ نہیں بچے گا۔ ہوا کو صحرا عبور کروانے  
 کے لیے کہنے میں کوئی نقصان نہیں۔“

• دریہ نے ہوا سے درخواست کی کہ اُسے صحرا عبور کرنے میں مدد کرے کہ وہ  
 • ویہ میں غائب ہو کر ختم ہونے سے بچ سکے۔

• دریہ نے کہا، ”لیکن یہ تم کیسے کر سکتی ہو، میں تم سے کہیں زیادہ وزن رکھتی ہوں۔“



ہوانے جواب دیہ: ”تم اپنی اصلیت کو نہیں سمجھتے و ا تم کو علم ہوو کہ ہوا تمہیں او پہ اٹھا سکتی ہے۔ اور ا تم جا ۔ کہ تمہاری حقیقت کیا ہے تو تم خوش خوش او پہ اٹھتے اور میرے ساتھ اڑتے۔“

• دریہ نے کچھ دیہ غور کیا تو اُسے پتہ ۔ کہ وہ بھی آکسیجن اور ہائیڈروجن گیسوں سے بنا ہوا ہے۔ اُس کی اصل ح ۔ بخارات ہیں۔ جوں ہی اُس نے اپنی حقیقت کو جاہ، تو پنی کے قطرے بخارات کی صورت میں او پہ اٹھے اور ہوا کے ساتھ مل گئے۔ ہوا پنی کے قطروں کو بخارات کی صورت میں اپنے ساتھ کئی میل ۔ پھیلے صحرا سے اڑا کر پر لے گئی۔ دریہ زمین سے او پہ اٹھ کر ہوا کے ساتھ اڑتے ہوئے بہت خوش تھا، پھر ۔ ہو ا صحرا کے پر پہنچی، وہاں ای ۔ پہاڑ تھا۔ جوں ہی بخارات ٹھنڈے ہوئے وہ پنی میں تبدیل ہو کر رش کی شکل میں گرے۔ رش کا پنی اکٹھا ہوا اور پہاڑ سے نیچے کی طرف بہتا ہوا ۔ نئے دریہ کی شکل اختیار کر ۔ دریہ مسلسل بہتا رہا حتی کہ وہ سمندر کے قویہ پہنچ ۔ اور اُس میں شامل ہو کر سمندر کا ہی ۔ حصہ بن ۔

یہ کہانی ۔ ن کی ح ۔ بیان کرتی ہے۔ ہم دریہ کی ۔ ہیں۔ ای ۔ دن ایسا آئے گا۔ ہم صحرا میں پہنچ کر خشک ہو جا ۔ گے اور ہمارا خاتمہ ہو جائے گا۔ ہم سوچیں کہ ہم ای ۔ جسم ہیں تو ہمیں خوف رہے گا، جس طرح دریہ کو صحرا میں خشک ہو جانے کا خوف تھا۔ عظیم ہوا ہمیں اپنے ساتھ دوسری طرف لے جاسکتی ہے۔ مُشد پہک ہمیں اس عظیم ہوا سے جوڑتے ہیں جو کہ وقت کی وی ۔ سے ہمیں او پہ اٹھ کر پر کرواتی ہے۔ وہ عظیم ہوا خدا کا نور اور آواز کی دھارا کہلاتی ہے۔

یہ روشنی اور آواز کی دھارا تمام کائنات میں سے رتی ہے۔ ہمارے بطن میں موجود روح، خدا کے نور کا ۔ ذرہ ہے و ا ہم اس نور کے ذرے کو ترقی دیں کہ وہ روشنی اور آواز سے جڑ سکے تو ہم اس کے ذریعے اس کے ساتھ سفر کرتے ہوئے واپس اپنے منبع میں مل ۔ ہیں۔ دریہ نے محسوس کیا کہ اصلیت دکھائی نہ دینے والے بخارات

ہیں اور اسی صورت میں وہ اڑ سکتا ہے۔ لکل اسی طرح ہم جا ۔ کہ اصلیت میں ہم  
 ۱۰۔ رُوح ہیں اور وہ پُواز کر کے واپس خُدا کے پاس جاسکتی ہے۔ ۱۰۔ ہم اپنی رُوح  
 کو پھینکا ۔ گے، تو ہم بھی اڑنے کے لیے اپنے پُپھیلا سکیں گے کہ اس مادی وُ ۔ سے  
 آگے بلائی رُوحانی وُ ۔ وُں میں جاسکیں۔ ہم موت کی دہلیز پر کر کے ابی وُ ۔ وُں کو  
 سمجھ سکیں گے۔

جس طرح پُنی کو اڑنے کے لیے اپنی اصلیت یعنی بخارات کی صورت اختیار کرے  
 ۱۰۔ پُنی اسی طرح ہمیں اپنے بیرونی جسم کے دھوکے سے ہر نکل کر اپنی اصلیت یعنی رُوح  
 کو اختیار کرے ہے کہ وہ بطنی رُوحانی وُ ۔ وُں میں پُواز کر سکے۔ درہ اپنے منبع کی  
 طرف واپس جاسکتا ہے۔ اسی طرح ہم بھی اپنے اصل منبع، شعور کے ابی سمندر جسے  
 خُدا کہتے ہیں، کی طرف واپس جا ۔ ہیں۔ ہو اُنے پُنی کو اپنے منبع کی طرف سفر کرنے  
 میں مدد کی۔ اسی طرح مُرشد پُک ہمیں روشنی اور آواز کی رُوحانی دھارا سے جوڑ دیتے  
 ہیں جو خُدا ۔ پُنیچنے میں ہماری مدد کرتی ہے۔ مُرشد پُک ہمیں جسم سے اُپ اٹھا کر اور  
 اپنے زوؤں میں لے کر ہمیں واپس اپنے منبع ۔ لے جانے کے لیے آتے ہیں۔ ہمارا  
 کام صرف یہ ہے کہ ہم اپنے بطن میں جھکا ۔ کر اپنی اصلیت یعنی رُوح کا تجربہ  
 کریں۔ اپنے بطن میں جھانکنے سے ہمیں پتہ چلتا ہے ہم اصلیت میں وہ چہرہ نہیں ہیں  
 جو کہ آئینہ میں دکھائی دیتا ہے۔ ہمارا ۔ درخشاں اور مہناک رُوح ہیں، جو روشنی سے  
 بھرپور ہے۔ ۱۰۔ ہم اپنی اصلیت کو جان ۔ ہیں۔ ہم زندگی کی وی ۔ سے اُپ اڑ  
 ۱۰۔ ہیں اور دوبارہ پیار کے سمندر میں مل ۔ ہیں جہاں سے ہم آئے تھے۔

۱۰۔ نے درہ کو بتایا کہ وہ ہوا کی طاقت کی سچائی کو تجربے سے خود بخود ۔ کر لے  
 ۱۰۔ کہ اسے یقین ہو جائے۔ ہم بھی مراقبہ کے ذریعے بطن میں جانے کا تجربہ کو ۔ ہیں  
 ۱۰۔ ہو سکے کہ ہم اصلیت میں رُوح ہیں، خُدا کا ا ۔ ۱۰۔ اور یہ کہ اس وُ ۔ سے  
 آگے کچھ اور بھی ہے۔ اس کا تجربہ نہ کرنے میں خطرہ یہ ہے کہ ہماری زندگی کے دن ختم



ہو جا۔ گے اور ہمیں اپنی جسمانی موت کا سامنا ہوگا۔ کیا ہم اپنی زندگی کا اختتام یہ جانے بغیر کرہ چاہتے ہیں کہ اس زندگی سے آگے کیا چیز ہماری منتظر ہے؟ یہ ہم اپنی زندگی کے آخری ایام اگلے جہان سے مکمل واقفیت کے ساتھ گزارہ چاہتے ہیں؟ ۔ ہم اپنی زندگی ہی میں اپنی اصلیت کو نہیں پہچا۔ اور یہ نہیں سمجھتے کہ موت کے بعد ہمارے ساتھ کیا ہوگا؟ ہم واقفیت کے خوف میں مبتلا رہیں گے۔ ہم موت کے خوف سے پریشان رہیں گے۔ لیکن اگر ہم مراقبہ کریں گے تو ہم بطنی و ووں کی شان و شو کے گواہ ہوں گے۔ ہم اس سمندر کی طرف سفر کریں گے جہاں سے ہماری رُوح آئی ہے جو کہ خدا کی ابی و ہے۔

مراقبہ کے لیے ہمیں اپنا مذہب تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ ظاہری تبو (conversion) کا عمل نہیں ہے، بلکہ بطنی تبو (inversion) کا عمل ہے۔ یہ غیر فرقہ وارانہ مراقبہ کا طرہ ہے، جو کہ اپنے مذہب، عقیدے اور ثقافت میں رہتے ہوئے اپنا یہ جاسکتا ہے۔ ہمیں صرف کسی آرام دہ حالت میں بیٹھ کر اپنی آنکھوں کو یوں بند کرنا ہے، جیسا کہ سونے کے وقت کیا جاتا ہے اور اپنے سامنے جو کچھ دکھائی دے، اُس کے درمیان میں توجہ سے دیکھنا ہے۔ ابتدائی مراقبہ میں، جسے کسی مُرشدِ کامل سے روشنی اور آواز کی بیعت حاصل ہونے سے پہلے کیا جاسکتا ہے، ہم من ہی من میں خدا کے کسی بھی نام کو جو ہمیں آسان لگے دُہرا رہے ہیں۔ بیعت کے وقت ہمیں مراقبہ کے لیے مکمل ہدایت سکھائی جاتی ہیں، جو کہ دو طرہوں کے مراقبہ مشتمل ہیں، بطنی روشنی کا مراقبہ، (نور الہی کا مشاہدہ) اور بطنی آواز کا مراقبہ (آسمانی کا مشاہدہ)۔

بطنی روشنی کے مراقبہ یہ ورد کے طرہ کے لیے مُرشدِ کامل ہمیں روحانی طاقت سے بھرپور پہنچانے اسمائے اعظم بخشے ہیں کہ انھیں دُہرانے سے ہمارا من ساکن رہے۔ یہ اسمائے مبارک ہمارے کو مصروف و تپیں، کہ کوئی خیال ہمارے بطنی یکسویت میں رُکاؤ نہ بنے۔ ان پہنچانے اسمائے ربّانی کو دُہرانے سے، جو کہ مُرشدِ پاک

کی توجہ سے چارج ہوتے ہیں، ہماری توجہ: طنی: تیسری آہ: • • مرکوز رہتی ہے، یہ آہ: •  
 دونوں بھنوں کے درمیان ہے۔ وہاں سے یہ روشنی کا مشاہدہ کرنے لگتی ہے۔ ہمیں چمکتی  
 ہوئی روشنیاں، روشنیوں کے داغے: • کسی بھی مہ: • کی روشنی مثلاً سنہری، سفید، زرد،  
 پیلی، نیلی، بنفشی ہمزہ جامنی دکھائی دیتی ہے۔ روشنی کے درمیان توجہ مرکوز: • سے ہم  
 اس روشنی میں منہمک ہو جاتے ہیں۔ ہمیں: طنی آسمان، ستارے: ایہ: • چاہو: ایہ: سورج  
 دکھائی دے سکتا ہے۔ اس کے بعد ہمیں مُرشد: ک کی لطیف نورانی صورت دکھائی دے  
 گی، جو ہمیں: طنی سفر: لے جائے گی۔

بیعت کے وقت ہم: ایہ: • دوسری مشق بھی سیکھتے ہیں جو کہ: طنی آواز: • مراقبہ  
 ہے۔ اس طو: • میں ہم رُوحانی موسیقی کو: • ہیں جو کہ ہمارے اہم سلسلہ گونج رہی  
 ہے۔ یہ سحر طاری کر دینے والی موسیقی، ہماری رُوح کو اپنی طرف کھینچتی ہے اور اسے تہ: •  
 دے کر اس مادی و: • سے آگے حیران کن: طنی رُوحانی و: • وں میں لے جاتی ہے۔  
 فقراء کا ملین ان رُوحانی و: • وں کے متعلق اپنے مشاہدات بیان کرتے ہیں۔  
 جوں جوں ہم: لائی و: • وں میں اُپ: کی جا: • • ہتے ہیں، ہمیں عظیم رُوحانی شعور کا تجربہ  
 ہو: • ہے۔ اس زمین: رہتے ہوئے ہم مادی و: • کا حصہ ہیں، جس میں زیادہ مقدار  
 مادے کی ہے۔ اس لیے ہم میں شعور کی مقدار بہت کم ہے۔ اس و: • کی: • سے عظیم  
 روشنی، جس کے متعلق ہم جا: • ہیں، ستاروں اور سورج کی روشنی ہے اور یہ روشنی: طنی  
 • لائی منازل کی روشنی کے مقابلے میں بہت ہلکی ہے۔ اس و: • کا: • سے عظیم پیار  
 رُوحانی پیار کی ہلکی سی جھلک ہے جو کہ: طنی و: • وں کی پواز کے دوران ملتا ہے۔ جن  
 لوگوں کی موت کی دہلیز پر روشنی کے فرشتے سے: • قات ہوئی، وہ بتاتے ہیں کہ اس روشنی  
 کے فرشتے نے ہمیں اتنا پیار دیا، جو و: • میں ملنے والے پیار کے مقابلے میں بہت زیادہ  
 تھا اور وہاں کی روشنی زمین کی روشنی کے مقابلے میں بہت زیادہ تھی۔ ا: • موت کی دہلیز  
 • پیار اور روشنی، لائی و: • وں کے آغاز میں اتنی زیادہ ہے تو آپ سوچ: • ہیں کہ

اُس سے اُوپہ کی وُ وُوں میں کتنا پیار اور روشنی ہوگی۔ وہ روشنی پیار بخشے والی اور تسکین بخش ہے۔

ہر وُ وُ روحانی موسیقی سے بھرپور ہے۔ خُدا سے ظاہر ہونے والی طاقت وہ سرچشمہ ہے، جو روشنی اور آواز کی دھارا کی صورت میں ظاہر ہوتے ہے۔ :طنی آواز وہ رُوحانی موسیقی ہے، جو کسی آلہ موسیقی :صوتی ہر کے بغیر پیدا ہوتی ہے۔ یہ گونجتی ہوئی آواز، ہر وُ وُ میں، مختلف صورتوں میں سُنائی دیتی ہے۔ یہ آواز ہر وُ وُ میں شعور کی مختلف حالتوں :ہر وُ وُ میں مادہ اور شعور کی مقدار کے لحاظ سے تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ مادے کی مقدار جتنی زیادہ ہوگی، آواز اتنی ہی کم لطیف ہوگی۔ شعور کی مقدار جتنی :ہتی جائے گی آواز اتنی ہی زیادہ لطیف ہوگی۔

• :لائی رُوحانی وُ وُوں میں ہم نچلی مادی وُ وُوں کے چکر سے آزاد ہوتے ہیں اور اعمال (کرموں) کی وُ وُ سے :ہر ہوتے ہیں۔ جو اس وُ وُ میں داخل ہو جا :خالق کے پیار کے قانون کو سیکھ :تے ہیں۔ اُن کا ہر سانس پیار سے بھرپور ہو جاتا ہے اور وہ پیار میں رنگے ہوتے ہیں۔ خُدا کے پیار کے علاوہ اُن میں کوئی خیال :قول و فعل کسی دوسری چیز کے متعلق نہیں ہوتا، بلکہ خُدا کے پیار میں مشتمل ہوتا ہے۔ وہ روشن خیال رُوحیں ہوتی ہیں، جنہیں ہم 'پیار کا پیکر' ہم سے پکارتے ہیں۔ ہم ایسی بہت سی :ہ :یہ ہستیوں کی مثالیں جا :ہیں، جنہوں نے اس وُ وُ کو اپنی رحمت سے نوازا۔ فقرائے کامل، ولی اللہ، اور تمام مذاہب کے :ہنی ہن :طنی رُوحانی وُ وُوں میں گئے اور اپنے زمانے کے لوگوں کو رُوحانی وُ وُ میں جانے کا طرہ :کھا :ہ :ز :ہ جاو :ہ کامل مُرشد ہمیں خُدا سے جوڑنے کے لیے آتے ہیں کہ ہم رُوحانی شعور :ہیں۔

کیوں نہ ہم روشنی اور آواز کی رُوحانی دھارا کی ہوا کے ساتھ :ہاز کریں۔ ہمارا کام صرف یہ ہے کہ ہم روشنی اور آواز کے مُراقبہ کا طرہ :ہیں کہ ہماری رُوح ان حیران کن رُوحانی وُ وُوں میں جا سکے۔ مُراقبہ ہمیں خُدا کے نور سے جُڑنے کے قابل

• بناء ہے اور ہمارے ذرّہ نور کو، منبع نور سے دوبارہ جوڑ دیتا ہے۔

### ذاتی غور و فکر

آپ روحانی اعتبار سے کیا حاصل کر رہے ہیں، اُس پر غور کیجیے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے جو اقدام آپ کو تہ ہیں اُن کی فہم بنائیے اور تفصیل دیجیے کہ آپ اپنے منصوبے کو کس طرح عمل میں لائے گے۔





## مصنف کی مختصر سوانح

••• راجندر سنگھ جی مہاراج پوری ؎ کے اے • منظور شدہ رُوحانی ؎ وہیں • آپ غیر منفعتی بین الاقوامی ادارہ (U.S.A.) 'Science of Spirituality' اور 'ساوان کرپل رُوحانی مشن' کے صدر ہیں • یہ ادارے رُوح ؎ امن اور ؎ فی ؎ مات کے لیے وقف ہیں اور ؎ کے 40 ممالک میں ان کے 1600 سے زیادہ مرا ؎ قائم ہیں • مہاراج جی نے سیمینار (مکالمہ)، مراقبہ کیمپ، ٹیلی ویژن ؎ ریڈیو، کتابوں اور رسائل وغیرہ کے ذریعے مراقبہ کی اپنے آسان لیکن مؤثر طو ؎ کو ؎ کے کروڑوں لوگوں ؎ پہنچایہ ہے • ظاہری دور ؎ طنی سکون حاصل کرنے کے آپ کے اس طو ؎ کو ؎ کے سیاسی، مذہبی اور رُوحانی رہنماؤں ؎ سبھی نے منظور کیا ہے •

آپ کی ادبی تخلیقات ؎ کی 50 سے زیادہ زبانوں میں ترجمہ ہو چکی ہیں، جن میں 'آتم شکتی'، 'آتمک شفا' کی کھوج، 'آدھو ؎ یے ؎ میں ادھیاتم'، 'سچا سکھ' وغیرہ شامل ہیں • آپ کے متعدد مضامین مسلسل ؎ بھر کے رسائل و اخبارات میں شائع ہوتے رہتے ہیں • مہاراج جی کی تقریریں پوری ؎ میں ٹیلی ویژن ؎ ریڈیو اور انٹر ؎ کے ذریعے نشر ہوتی رہتی ہیں •

••• راجندر سنگھ جی مہاراج ؎ نی اتحاد کا ؎س' اور 'متحدہ مذاہب عالم' اداروں کے صدر ہیں • آپ شکاگو میں 1993 میں ہوئی 'مذاہب عالم پریلیمنٹ' نیز روم، اٹلی میں 1994 میں ہوئی 'مذاہب عالم اور امن کا ؎س' میں ای • اہم مقرر تھے • آپ نے امن عالم اور اتحاد کے لیے کئی مذہبی جلسوں اور متعدد بین الاقوامی ؎ نی اتحاد کا ؎س



کا انعقاد کیا۔

• • • راجندر جی مہاراج متعدد اعزازات سے نوازے جا چکے ہیں۔ 1997 میں نیو یارک کے 'بین مذاہبہ مرعہ' (Interfaith Center of New York) اور 'ہی' • • • نلگت مندر (Temple of Understanding) نے آپ کو امن • • • م سے نوازا۔ • • • ریہ ستنہائے متحدہ امریکہ کی بلٹیمور • • • میں • • • دن 'یوم • • • راجندر سنگھ' کے • • • سے بھی منایا • • • اقوام متحدہ کی 50 ویں سالگرہ، جو کہ نیو یارک میں منائی گئی تھی، • • • مہاراج جی نے ہزاروں لوگوں کو مراقبہ پڑھایا۔ آپ نے • • • جلسہ میں 'اقوام متحدہ' (United Nations) کے سیکریٹری جنرل کے اعزاز میں دعائیہ جلسے کا انعقاد کیا۔ فروری 1997 میں آپ کو 'قومی دعائیہ طعام' (National Prayer Breakfast) میں بطور خاص مدعو کیا • • •، جو امریکہ کے صدر بل • • • کی صدارت میں دیا • • • تھا۔ آپ نے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی (General Assembly) میں مذہبی و روحانی رہنماؤں کی صد سالہ امن تقاو • • • کے افتتاحی جلسے میں بھی خطاب کیا۔ ایلے نوئے ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ (Illionois Institute of Technology) نے • • • راجندر سنگھ جی مہاراج کو ان کے امن اور تعلیم کے میدان میں کی گئی کوششوں کے لیے 'ممتاز رہنما ایوارڈ' (Distinguished Leadership Award) کے لیے منتخب کیا۔ 2004 میں جنوبی امریکہ کی دیوینیورسٹیوں نے مہاراج جی کو امن، تعلیم اور روح • • • کے میدان میں کی گئی کوششوں کے لیے ڈاکٹریٹ • • • کی ڈی تفویض کی۔

• • • کی • • • مت کے لیے آپ ہمیشہ تیار رہتے ہیں۔ آپ کے مشن میں مسلسل مفت • • • پیتھک، ہومیو پیتھک اور آیورویدک دوا خانے کام کرتے رہتے ہیں اور بوقت ضرورت مفت طبی کیمپ لگائے جاتے ہیں۔ مشن کے ذریعے قدرتی آفات کے وقت — جیسے کولمبیا میں آئے آتش فشاں، میکسیکو میں آئے زلزلے، دلی میں آئی • • • ٹھ اور فلوریڈا میں آئے طوفان — میں پھنسے لوگوں کی امداد کی جاتی ہے۔ گجرات میں آئے

زلزلے کے دوران ہ۔ کئی شہر تباہ ہو گئے، تو مشن کے ذریعہ وہاں ایہ گاؤں بھی بسایے۔ جس میں کئی گھر، اسکول، مراقبہ ہال اور کمیونٹی سینٹر بھی بنائے گئے۔ حال ہی میں ایشیا میں آئی عظیم آفت سوہمی کے لیے مشن نے فوراً 65,000 ڈالر کی رقم جمع کی۔

مہاراج جی نے اپنی تعلیم سائنس اور ٹیکنالوجی میں حاصل کی ہے۔ آپ نے مشہور ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ آئی آئی ٹی مدراس (Indian Institute of Technology, Madras) سے الیکٹرو انجینئرنگ (B.Tech.) میں بی ٹیک اور آئی آئی ٹی شکاگو (Illinois Institute of Technology, Chicago) سے ماسٹر آف سائنس (M.S.) کی ڈگری حاصل کی۔ آپ نے اگلے 20 سالوں میں الیکٹرونکس، کمپیوٹر سائنس، اور کمپیوٹر کو اپنا میدان عمل بنایا اور کئی اوزاروں میں اہمیت پیدا کی۔ سائنس، کمپیوٹر اور کمپیوٹر کے میدان میں آپ کا تعاون ہونے کی وجہ سے آپ نے رُوح کو سائنسی نقطہ سے پیش کیا ہے۔ مہاراج جی نے رُوح کو سائنس اور مراقبہ کو تمام عالم کے لیے آسان بنادیا ہے، کہ لوگ اسے سمجھ سکیں اور خود اس کی مشق کر سکیں۔



